1608

उर्दू संग्रह

पुस्तक का नाम ग़हलयाते सेहत

इस जिल्द में पाँचा पुस्तके है

लेखक लाला राम रक्खा मल कोयटा

प्रकाशन वर्ष 1905

आगत संख्या 1608

بسلسلہ خدمت عامہ

جسے تندرستی کو فقط فضل الٰہی بوجھے ... جگ میں ہے بادشاہی اُسکی

1608

احتیاط صحت

مصنفہ و مشتہرہ

فخر قوم و خیر خواہ مُلک **لالہ رام رکھا مل** صاحب سابق انسپکٹر ڈاکخانجات کوئٹہ بلوچستان و کراچی وغیرہ حال ایجنٹ پیپل بینک و حامی سوشل ریفارم و ایڈیٹر و مینجر اخبار شادی پنڈ دادنخان ۞

حسب فرمایش

ہیڈ ماسٹر صاحبان و دیگر بہی خواہان مُلک ۞

۱۹۰۵ء

پہلی مرتبہ دسمبر سنہ

سرو ہتکاری سٹیم پریس لاہور میں چھپوایا

تعداد اشاعت ۱۰۰۰ ... قیمت فی جلد ۹ پائی

التماس

ٹریکٹ ہذا کا مضمون انبالہ سے پشاور تک اور لاہور سے ڈیرہ غازیخان
تک لود اضلاع جھنگ - لائلپور - شاہپور اور جہلم کے کئی اسکولوں و
دیگر مقامات میں سنایا گیا ہے - حسب فرمایش ہیڈ ماسٹر صاحبان و دیگر
بہی خواہانِ ملک شایع کیا جاتا ہے - ہمارے فخر محمد ہدایت اللہ خانصاحب
(اسسٹنٹ سرجن جہلم) نے اسکو درست اور سلسلہ وار کیا ہے - اور خادم ملک
ڈاکٹر گنگا رام صاحب عُرف روحانی ڈاکٹر لاہور نے اسکی ایزادی اور چھپائی
میں مدد دی ہے - میں اِن ہر دو صاحبان کا ازحد ممنون ہوں - ناظرین
کی دریا دلی سے اُمید واثق ہے کہ اگر وہ کہیں اسمیں شاذونادر کوئی غلطی یا
سہو (جو کہ اِنسانی خاصہ سے ہو جانی ممکن ہے) پاویں تو براے مہربانی
معاف فرماویں - اور جو کچھ مضمون ہذا سے فایدہ نوع انسان کا ہو سکتا ہے
اسکی اشاعت میں دل و جان سے امداد فرما کر اپنے مُلک اور قوم کی احسانمندی
کا فخر حاصل کریں اور صحت کی بیش بہا دولت سے مالامال ہو کر اپنے جیون
کو اپنے اور اپنے عزیزوں کے حق میں سُہل کریں ؎

رام رکھا مل

ڈاکٹر سی - ۱

احتیاطِ صحت

آبرو سے جگ میں رہنا بانٹنا ہی چاہیئے

تندرستی کو فقط فضلِ الٰہی چاہیئے

غذا

کھانا کھانے کے وقت خوشدل رہو - اور کھانے سے پہلے اور بعد خدا کا شکر ادا کرو جس نے تمہیں اتنی نعمتیں دیں -

کوشش کرو کہ کھانا سب گھر کے آدمی اور یار دوست وغیرہ مل کر کھایا کریں - اس سے محبت بڑھتی ہے - بالکل اکیلے کھانا خراب اور خود غرضی ہے - مل کر کھانے سے یہ مطلب نہیں کہ ایک ہی برتن میں کھایا جائے بلکہ علیحدہ علیحدہ برتنوں میں -

چھپا کر کھانا گندگی ہے - بانٹ کھانا بندگی ہے - ظاہرہ اور اکیلے کھانا شرمندگی ہے -

یک لقمہ صبح بہ از دہ لقمہ شام

یک یار پختہ بہ از صد یار خام

صبح کا ہلکا ناشتہ ہمراہ تازہ موسمی میوہ جات کے از حد

مفید ہے۔ اِس سے بدن میں اصلی تازگی اور طاقت بڑھتی ہے
یہی وجہ ہے کہ تمام قدرتی حیوانات عموماً دوپہر سے پہلے پہلے
پیٹ بھر لیتے ہیں۔ لیکن بعد دوپہرا ور رات کو کھانے سے
متنفر رہتے ہیں۔

بالکل خالی معدہ اور سخت بھرے پیٹ میں دماغی کام
کرنا خراب ہے۔

متعدی امراض کے ایام میں اور ویسے بھی خالی معدہ باہر
جانا منع ہے۔

یہ مت سمجھو کہ معدہ کے اندر کوئی دوسرے دانت بھی ہیں
اس واسطے ہر قسم کی غذا خوب آہستہ آہستہ اور بخوبی دانتوں
میں ساننت کر اور چبا کر کھاؤ شیرینی سے شروع کر کے
نمکین پر ختم کرو۔ یا جیسا ملک میں رسم و رواج ہو۔

Dont make the mess of your dishes

یعنے ایک ہی دفعہ سب اشیاء کو ملا کر مت کھاؤ۔ بلکہ علیحدہ
علیحدہ اور یکے بعد دیگرے۔

کھانا کھاتے ہی کوئی سا ورزشی یعنے جسمانی یا دماغی کام کبھی نہ
کرنا چاہیئے بلکہ کم از کم گھنٹہ دو گھنٹہ بعد سخت ورزشی کام کھانے کے
تین گھنٹہ بعد کرنا چاہیئے۔

دن کی غذا کے بعد کسیقدر یعنی کم از کم ایک گھنٹہ آرام کرنا چاہیئے
اور رات کے کھانے کے بعد کسیقدر یعنے کم از کم ایک میل تک

چہل قدمی کرنی چاہیئے۔

ترشی ترش اشیاء کبھی کبھی تھوڑی مقدار میں کھانی ہرج نہیں لیکن تیز ترش اشیاء سے سخت پرہیز رکھو۔ کھٹ میٹھی اشیاء اور دہی میں میٹھا ملا ہوا کھانے سے جگر کو طاقت ملتی ہے۔

کھچڑی دال چاول ملا کر برابر برابر وزن کی پلاؤ کی قسم کی خشک اور بھونی ہوئی کھچڑی طاقت بخش ہے۔

سبزی اور میوہ جات سبزی اور میوہ جات کے کھانیکی زیادہ عادت بنانا نہایت مفید مقوی معدہ اور مقوی دماغ اور مصفا خون ہے۔ اس سے قبض کبھی نہیں ہونے پاتی۔ سبزی اور پھلوں میں صحت اور زندگی دیگر اشیاء کی نسبت زیادہ ہوتی ہے اور فایدہ یہ ہے کہ ان کے استعمال کرنے والوں کو پیاس بہت کم لگتی ہے۔

سبزی پکانے وقت یہ خیال رہے کہ وہ بہت گل نہ جاوے زیادہ گلی ہوئی سبزی میں سے طاقت کمزور ہو جاتی ہے اور کھانے والے کو اتنے جتنا ان فایدہ نہیں حاصل ہوتا۔

بدنی اور دماغی طاقت بدنی اور دماغی طاقت کے لئے حسب ذیل اشیاء نہایت مفید ہیں۔

گیہوں کی روٹی۔ دال سبزی۔ چاول۔ تازہ اور موسمی پھل گھی مکھن دودھ اور بالائی۔ میٹھا یا نمک ملا ہوا دہی۔ کبھی کبھی کھیر اور حلوا اور کوئی سی عمدہ مٹھائی (خاصکر جس میں بادام اور پستہ زیادہ ہو)

کھانے میں کچھ بالائی مکھن اور دہی اور چانول ہونے بہت اچھے ہیں۔

زیادہ روٹی سے پیٹ بھرنے کی نسبت چانول (خصوصاً سادہ یا نمکین اور کبھی کبھی میٹھے) ہمراہ سبزی پھلوں یا دہی کے کھانے بہت مفید ہیں (خاصکر دماغی محنت کرنے والوں کو)

روز روز گھی میں تلی ہوئی اشیاء خاصکر پراوٹھے وغیرہ کھانے سے مرض بدہضمی بڑھتی ہے ہاں کبھی کبھی ان کا کھانا مضایقہ نہیں۔

گھی اور کھانڈ بہت ورزشی عادات کے بغیر زیادہ مقدار میں گھی اور کھانڈ کے زیادہ کھانے کی عادات سے کئی اقسام کی امراض جسم میں خفیہ خفیہ بڑھتے بڑھتے خطرناک نتائج مثل بدہضمی۔ موتیابند بواسیر۔ موٹاپن۔ رسولیاں اور امراض خارشی ہیضہ بخار اور طاعون وغیرہ پیدا ہوتے ہیں۔

بیٹھک کا اور دماغی کام کرنے والوں کو ہلکی نرم اور زود ہضم غذا مثل سبزی چانول دودھ تازہ پھلوں۔ گھی۔ مکھن۔ بالائی یا دہی وغیرہ زیادہ کھانے کی عادت رکھنی مفید ہے۔

روز روز ایک ہی قسم کی اشیاء کھانی ٹھیک نہیں اور نہ ہی ایک وقت کے کھانے میں بہت سی اشیاء کے پلیٹ ہونے چاہئیں۔ بلکہ سادہ اور مختصر۔ جسقدر مختصر اشیاء ہوں گیں۔ اسیقدر وہ مفید مقوی اور زود ہضم ثابت ہونگیں۔ کھانے میں پھلوں کی جسقدر زیادہ مقدار ہو اسی قدر وہ زیادہ مفید ہے۔

وقت بہت رات گئی کھانا کھانے سے امراض وجہ بدہضمی قولنج وغیرہ قسم کی کئی امراض خفیہ خفیہ جسم کے اندر بڑھتی رہتی ہیں۔ اس واسطے شام کا کھانا ہلکا پھلکا نرم زود ہضم اور مقدار میں دن کی نسبت کم کھانا چاہیئے۔ دن ہوتے ہوتے کھا لینا نہایت مفید ہے۔

کھانا کھانے کے بعد کم از کم چھ گھنٹے کے بعد خوابگاہ پر جاؤ۔

کھانا حتی المقدور وقت مقررہ پر کھاؤ۔

دو معقول کھانوں کے درمیان ہضم کرنے کے لئے کم از کم چھ گھنٹوں کا وقفہ ضرور دینا چاہیئے۔ لیکن بہت تیز ہاضمہ والے اِسکے پیشتر یعنے تین چار گھنٹوں کے بعد بھی کھا سکتے ہیں۔ اور بہت کمزور ہاضمہ والے۔ آٹھ دس بارہ یا چوبیں گھنٹوں کے بعد بھی طاقت کو پہچان کر کھاویں۔ نیوٹن بارہ چودہ گھنٹوں کے بعد کھایا کرتا تھا

Cleanliness is next to Godliness

صفائی

یعنے صفائی اور پاکیزگی فرشتہ صفات میں ایک اعلےٰ درجہ کی خوبی ہے اس لئے ہر بات میں صفائی کا لحاظ رکھنا نہایت ضروری ہے

یَلن اَنّ کرمین بدہ شدہ اَنّ کرشدہ + جل ونت جیت جانسوں ملے تتہا بھو بدّ بدہ

Science of physiology teaches us that our very thoughts are learn of what we eat.

مکان کھانا کھانے اور کھانا پکانے کے خوب صاف اور
اُن میں ہوادانوں اور روشندانوں کا لحاظ چاہیئے۔

باورچی اپنی رہت سہت میں اعلےٰ درجہ کا صفائی پسند
ہونا چاہیئے۔

باورچی خانہ میں پانی صاف اور کافی مقدار میں ہونا چاہیئے۔ اور
اور چند تولئے یعنے جھاڑن اور رومال روزمرہ گرم پانی اور
صابن سے دہوئے دھائے اور صاف ہونے چاہئیں۔

برتن کھانا پکانے کے اور کھانے کے نہایت پاک صاف
پیتل وغیرہ کے سب برتن قلعی کئے رکھو پیتل کانسی کے برتنوں کی
بجا اگر وہ چینی کانچ اور ایلومینم Alominium
کے ہوں تو اور بہی اچھا ہے۔

کھانے کی اشیاء نہایت پاک اور صاف اور حتی المقدور
تازہ مہیا کرنیکی کوشش کرو۔

سبزی اور پھل ہمیشہ تازہ حاصل کرو۔ اور اُن کو
خوب کھلے پانی سے دھو دھاکر پکاؤ اور کھاؤ۔

چانول دال اور سبزی وغیرہ کو پکانے سے پہلے اچھی طرح
کنکر وغیرہ خراب اشیاء سے پاک کرکے خوب کھلے اور صاف
پانی سے بار بار دھوکر پکاؤ۔

بہت گلے ہوئے گندے اور کرم خوردہ پھلوں اور
اور سبزیوں کے کھانے سے کئی اقسام کی امراض بڑہتی ہیں۔

حلوائی کی اور کھانے پینے کی اشیاء سب ہمیشہ ڈھک کر رکھنے کی عادت بناؤ۔ تاکہ مکھی مچھر اور دیگر ہوائی اور زہریلی اشیا اور اڑنے والی غلاظتوں اور زہریلی ہواؤں سے اور گرد و غبار وغیرہ سے وہ محفوظ رہیں۔

کھانا نہایت صاف پاک کھلی اور تازہ ہوا دار جگہ میں کھاویں

Thou shalt not eat thy bread till the sweat of thy brows

گر خوری یک لقمہ از وجہ حلال + نور تابد بر دل از بہر کمال

بو علی قلند

خوب ورزش محنت اور حق حلال کی کمائی کے بعد کھانا کھانا صفائی باطن میں مدد دیتا ہے اِسسے جسم اور روح کو صحت تازگی اور خوشی ملتی ہے۔

آٹا آٹا بہت کیطرح موٹا اور چکی کا پسا ہوا اور ان چھاتا ہونا چاہیئے۔ کیونکہ چھنا ہوا اور باریک آٹا کمزوری کو بڑھاتا ہے۔

گندم یا کوئی سے اناج کا آٹا پسواتے وقت پہلے اناج کو خوب اچھی طرح کنکروں اور خراب اشیاء سے صاف کر لینا چاہیئے۔

باریک پسا ہوا آٹا کھانے سے قبض اور بدہضمی بڑھتی اور دماغ اور آنکھیں کمزور ہوتی ہیں۔

آٹا حتی المقدور تازہ پسا ہوا کھانے کی کوشش کرنی چاہیئے کیونکہ تازہ آٹے میں جو ایک قسم کا روغن ہوتا ہے اُسسے

جسم کو طاقت ملتی ہے۔ لیکن دیر کے آٹے میں سے وہ روغن سوکھ
جاتا اور اُڑ جاتا ہے۔

باجرے مکی اور چنے وغیرہ کا آٹا۔ زمینداروں اور ورزشی
لوگوں کے لئے بہت مفید ہوتا ہے اس سے اُن کو طاقت ملتی ہے
نازک اندام اور دماغی محنت کرنے والوں کو یہ صرف کبھی
کبھی کھانا چاہئے
نئی گیہوں فی الفور کھانے کی نسبت چھ ماہ بعد کھائی جاوے
تو اچھی ہے۔
سادہ چانولوں کا بکثرت سبزی اور تازہ پھلوں وغیرہ کے ہمراہ
زیادہ کھانا بہت مفید ہے

پانی کھانے کے شروع میں ایک سرد پانی کا گھونٹ درمیان میں بھی
ضرورت پر صرف دو چار گھونٹ ہی پیو اور بعد میں بھی صرف دو چار
گھونٹ پانی پینا واجب ہے۔ کھانے کے ہمراہ پانی پینے میں جتنی
دیر کرو گے اسیقدر قوت ہاضمہ کو زیادہ طاقت ملے گی۔ لیکن پھر
بھی دو گھنٹے بعد بشرط پیاس پانی ضرور پی لینا چاہئے فی الفور کھانا
کھانے سے پہلے بہت پانی یا کوئی پتلی چیز استعمال کرنے سے
قوت ہاضمہ کمزور ہوتی اور بدہضمی بڑھتی ہے کھانے کے ہمراہ زیادہ
پانی پینے سے مرض قولنج اور ریح میں امداد ملتی ہے۔

دودھ جس قدر تازہ ہو اسی قدر مفید ہے۔ بالکل ٹھنڈے
دودھ کی نسبت تازہ قدرتی گرم یا شیر گرم کر کے پینا بہت مفید

ہوتا ہے۔

دودھ صبح صبح اور دوپہر دو تین بجے کے قریب پینا تو مفید ہے۔ لیکن رات کو پینا خراب ہے اس سے بدہضمی قولنج اور سن سج بڑھتی ہے۔

ہر دفعہ کے دودھ پینے کو ہضم کرنے کے لئے کم از کم تین چار گھنٹوں کا وقفہ ضرور دینا چاہیے۔

دودھ میں بہت میٹھا ڈال کر پینے کی عادت سے کئی اقسام کی امراض جسم کے اندر خفیہ خفیہ بڑھتی ہیں۔

جہاں تک ہو سکے دودھ اچھا بغیر میٹھے کے پیو۔

بہت زیادہ مقدار میں دودھ پینے کی عادت کچھ زیادہ مفید ثابت نہیں ہوئی۔

بچوں کو دودھ پینے کی عادت سکھلاؤ۔ لیکن بکثرت میٹھا کھانے سے ان کو خاص طور پر بچاؤ۔

ورزش بہت چلنے پھرنے بھاگنے کودنے بیٹھکیں نکالنے اور دیگر ہر قسم کی ٹانگوں کی ورزشوں سے معدہ اور شکم کے سارے ہاضمہ کے اعضاء کو خاص طور پر طاقت ملتی ہے۔ اس سے دماغ تازہ ہوتا۔ جسم میں طاقت آتی اور قبض خاصکر دائمی قبض کا مسیحا علاج ہے۔

کھانا ختم ہونے کے بعد ہنسو تبسم اور قہقہہ کرو خوب خوشی کرو

پیہم ناہم بہت گرم گرم غذا معدہ کو کمزور کرتی ہے۔ پنکھے سے نیم گرم

کرو۔ دودھ اور غذا وغیرہ کو ٹھنڈا کرنے کے لئے پھونکیں مت
مارو اِسّے وہ زہریلا ہو جاتا ہے

بسیار خوری سے خاص طور پر پرہیز کرو۔ زیادہ ٹھونس کر
کھانے اور بسیار خوری سے دماغ کمزور ہوتا۔ اور جسم میں
بدہضمی بڑھتی ہے۔ اس واسطے اس سے خاص طور پر پرہیز رکھنا
چاہیے۔ اس لئے کھانا ہمیشہ کچھ نہ کچھ بھوکھ رکھ کر کھاؤ۔

صرف زیادہ کھانے کی نسبت ورزش محنت اور کافی
وقفہ کے ذریعہ ہضم کرنے کا زیادہ خیال رکھنا چاہیئے۔

صرف ذائقہ کی خاطر پیٹ کو ٹھونسنا سخت غلطی اور گناہ عظیم
ہے:۔

حقہ تماکو شراب بھنگ پوست افیون وغیرہ ہر قسم کی نشی
اشیا کے استعمال کرنے کی عادت روزمرہ کے کھانے میں سے
قطعی بند کرو۔ ان کو روزمرہ کے کھانے کی اشیا کی فہرست سے
قطعی نکال ڈالو۔ یہ زہر ہیں اور انسان کی صحت اور زندگی کی
جانی دشمن ہیں۔

بکثرت استعمال میٹھے یعنے گڑ کھانڈ شکر اور مٹھایوں وغیرہ
سے اور بکثرت تیز و ترش اشیاء سے اور تیز و گرم مصالحات
مثل لال مرچ وغیرہ سے سخت پرہیز رکھو۔ اِسّے معدہ فضول بھاری کا
شکار بن جاتا ہے اور نقصان صحت کا علاوہ ہوتا ہے۔

بکثرت اور روزمرہ استعمال ادویات کی عادت سے باز رہو

اگر کبھی صحت بگڑ جاوے اور بموجب عام رواج کے قیمتی اور تیز ادویات کے کھانے کی ضرورت پڑے۔ تو کوشش کرو کہ ہوا پانی اور غذا وغیرہ قدرتی اشیاء کی باقاعدگی اور صفائی سے وہ بحال ہو سکے۔ نیز ادویات کے استعمال کے خیال سے پرہیز رکھنے کی کوشش کرو۔

برہمچرج اور کثرت مجامعت کثرت مجامعت اور جلق سے خاص طور پر پرہیز کرو اس سے معدہ و دماغ اور سارا جسم کمزور اور بودا پڑ جاتا ہے دائمی قبض اور دائمی بدہضمی اور دیگر کئی اقسام کی خطرناک امراض کا زور بڑھتا ہے۔

عیاشوں اور کثرت مجامعت والے لوگوں کی دھات پتلی ہو جاتی ہے۔ اول تو ان کے اولاد ہو ہی نہیں سکتی۔ ورنہ اگر ہو بھی جاوے تو بہت مریل کمزور روگی اور بزدل ہوتی ہے ایسی اولاد اپنے ملک قوم اور والدین کے حق میں ساری عمر لعنت و پھٹکار کی یادگار بن جاتی ہے۔

مجامعت و مباشرت کوئی ایسا جزو نہیں جیسے بھوکھ اور پیاس اس واسطے بھوک اور پیاس کیطرح روز روز اس کی مشق اور عادت سے باز رہو۔ چاہے کتنا ہی مضبوط انسان کیوں نہ ہو پھر بھی صرف ایکمرتبہ کی مجامعت سے انسان کی صحت کو اس قدر صدمہ لگتا ہے جو کئی روز کی قیمتی غذا کھانے سے بھی پورا نہیں ہو سکتا۔

۵ کام کرودھ کایاں کو گالے + جوں کنچن سوہاگہ ڈھالے

لوگوں کو اپنی طاقت کے مطابق اس جذبہ سے کام لینا چاہئیے
مضبوط سے مضبوط انسان کو بھی ہفتہ میں صرف ایک ہی
مرتبہ اس جذبہ سے کام لینا چاہئیے۔

معمولی صحت کے آدمیوں کو پندرہ روز میں ایک مرتبہ۔ اور
بہت کمزور لوگوں کو مہینے دو مہینے میں صرف ایک مرتبہ مجامعت
کرنی واجب ہے۔

ہر مجامعت کے بعد گرم گرم دودھ پینا بہت مفید پڑتا ہے۔

جس قدر انسان اس جذبہ سے زیادہ پرہیزگار اور برہمچاری
رہے گا اسی قدر اس کے اندر جسمانی و ذہنی اور اخلاقی قواء زور
دار ہوں گے۔ اولاد بھی ایسے انسان کی شیر کی طرح بہادر اور
توانا پیدا ہوتی ہے۔

چھوٹی عمر کے برہمچاری اور برہم گیانی ملک اور قوم کے
مبارک اور سچے خیر خواہ اور ریفارمر ہوتے ہیں۔ ایسا آدمی جس
کام میں ہاتھ ڈالتا ہے اس کو فتح کر ڈالتا ہے۔ ہمیشہ کی فتح کا قدرتی
فخر اور تاج اس کے سر پر ہوتا ہے۔

کبھی کبھی فاقہ کر دینے کی عادت سے طبیعت کئی اقسام کی خرابیوں
سے بچی رہتی ہے اور بیماری میں فاقہ خاص طور پر صحت کے بحال ہونے
میں مدد دیتا ہے۔

گوشت اور انڈا۔ بغیر سخت ورزشی عادت کے گوشت اور انڈے کے
استعمال سے دماغ کمزور ہوتا ہے خیالات میں وحشت اور

بیہودگی اور بدمزاجی بدہضمی - نفخ گنٹھیا - پتھری اور دل کی امراض طاعون اور ہیضہ کا ڈر بڑھتا ہے۔ اس واسطے نازک مزاجوں اور دماغی محنت کرنے والوں کو حتی المقدور اس سے پرہیز ہی رکھنے کی کوشش کرنی چاہئے -

عبادت اور فاقہ ہفتہ پندرہ روزہ یا مہینہ کے بعد حسب مزاج اور حسب طاقت کم از کم ایک دن یا ایک دن رات کا برت یعنی فاقہ معدہ کو آرام اور طاقت دینے کی خاطر ضرور کر دینا چاہئے وہ دن اگر خاص طور پر خدا کی عبادت میں اور اعلے اور پاک باتوں کی بچار اور دھیان میں اور نیک اور شریف لوگوں کی سنگت میں اور اس روز کے کھانے کا خرچ یا اس سے زیادہ کچھ غریبوں محتاجوں اور ضرورت والوں کی امداد میں خرچ کیا جاوے تو نہایت ہی مبارک ثابت ہو -

ے - اندرون انطعام خالی دار - تادرال نور معرفت بینی۔

ہندوں میں برت رکھنے اور مسلمانوں میں روزہ وغیرہ کے رواج بہت مفید ہیں بشرطیکہ احتیاط اور عقلمندی سے کئے جاویں برت روزہ کے بعد بسیار خوری سے خطرناک امراض بڑھتی ہیں -

ہمیشہ برت روزہ کے بعد نرم اور زود ہضم غذا کھانی چاہئے جیسے کھیر - دودھ پھینی - دودھ چانول - کھچڑی - پھلو نارسیل بھونی ہوئی اور سنگھاڑے کا آٹا دودھ میں ملا کر - یا ڈبل روٹی

دودھ یا مکھن کے ہمراہ۔ یا تازہ اور رسدار پھل کھاؤیں ثقیل اشیاء مثل گوشت شراب وغیرہ سے سخت پرہیز رکھو۔
برت یا روزہ شام یا رات کو کھولنے کی بجا صبح صادق کھولنا زیادہ مفید اور معاون صحت ہے۔
برت یا روزہ کے دن خاص طور پر کھلی تازہ اور ہوادار جگہوں میں چلنا پھرنا اور رہنا سہنا چاہیئے اور اس روز کئی مرتبہ تازہ صاف یا سرد پانی سے نہانا چاہیئے۔ اور بچار اور دھیان میں مصروف ہوکر قدرتی نظاروں کی سیر کرنی چاہیئے

پانی

سب جاندار ونکی حیات پانی پر منحصر ہے اس لیئے عمدہ پانی کوشش کرکے میسر کرو۔
جس کنوئیں کے پاس شہر کی بڑی نالی بہ رہی ہو تو اس کا پانی مت پیو اگر پینا ضروری ہو تو اُسے اُبال لو۔
اُبلنے سے پانی بالکل صاف ہوجاتا ہے۔ متعدی بیماریوں کے دنوں میں خصوصاً ہیضہ کے ایام میں ایسا پانی پینا چاہیئے مگر ٹھنڈا کرکے۔
ہمیشہ زیادہ برف اور زیادہ سرد پانی کا استعمال کرنا معدہ کو کمزور کرتا ہے۔

پانی کا رنگ بے رنگی ہے۔ رنگدار پانی ہرگز مت پیو۔
عمدہ پانی کا مزہ بے مزگی ہے بہت میٹھا پانی اگر کسی کنواں
کا ہو تو سمجھو کہ خراب ہے۔
عمدہ پانی سے کسی قسم کی بو نہیں آتی جس پانی سے کسی قسم
بو آوے اُسے مت پیو۔
عمدہ پانی شفاف ہوتا ہے گندھلا پانی ہرگز مت پیو۔
پانی کے صاف کرنے کے واسطے اُسے ریت کے گھڑوں
میں سے مقطر کر دیا اُبالو۔
سوڈا واٹر یا اس قسم کے اور پانیوں کے زیادہ استعمال
کی عادت معدہ کو ضعیف کرتی ہے۔
چاء کا استعمال کرو مگر دودھ ڈال کر پیو اور زیادہ
دیر تک جوش مت دو۔ لیکن عادت زیادہ اس کی بھی اچھی نہیں
... زیادتی اور تیزی ہر قسم کی مضر صحت ہوتی ہے۔
اپنے سرہانے پانی کا لوٹا رکھو اور صبح اٹھ کر اس سے کلی
کرو۔
ورزش کرنے کے بعد یا سیر کرنے کے بعد فوراً پانی کا پینا مضر ہے
اس بات کا خاص اہتمام کرو کہ پانی کے برتن ہمیشہ صاف
اور ڈھکے رہیں۔
شراب کسی حالت میں بھی انسان کے واسطے مفید نہیں اس سے
بچو۔

تمباکو - گانجا - بھنگ - مدک - چنڈو - افیون - سب انسان کے واسطے زہر قاتل ہیں - جو لوگ تمباکو وغیرہ کو چلم میں پیتے ہیں اون کو اور بھی نقصان دیتا ہے - ولایت سے جو تمباکو کا نیا بیڑیا سگرٹ آتا ہے زہر ہے -

پیشاب یا پاخانہ جانے سے پہلے پانی پی لو بعد میں نہیں پینا چاہئے -

ہوا

عمدہ ہوا انسان کے واسطے عمدہ پانی سے بھی زیادہ ضروری ہے انسان غذا سے اتنا بھوکھا نہیں مرتا جس قدر ہوا سے بے شمار مخلوق خدا تازہ ہوا کی بے قدری اور ناواقفی کے باعث دکھ پا رہی ہے -

ہر روز دو تین گھنٹے صبح کی ہوا خوری انسان کے واسطے از حد مفید ہے -

سونے کا کمرہ ہمیشہ ہوادار ہونا چاہئے - سونے کا کمرہ درحقیقت سونے کا ہونا چاہئے وہ نفیس اور خوب صاف ہو اور ضرورت کے سوا وہاں اور کوئی چیز نہ ہو -

کپڑے یا لحاف میں منہ ڈھانپ کر سونا اپنے آپ کو آپ زہر دینا ہے -

میلی چیزیں زہریلے جانور وںکو موٹا کرتی ہیں اور ہمکو دبلا

ہمیشہ ناک کے راستہ سانس لینے کی کوشش کرو۔

جس جگہ ہجوم ہو وہاں ہرگز مت ٹھیرو۔ حتی المقدور اکیلے اور علیحدہ کمرے میں سونے کی کوشش کرو۔

ریل گاڑی میں نچلے تختہ پر بیٹھنا اوپر کے تختہ پر بیٹھنے سے زیادہ مفید ہے۔ کیونکہ بخارات اوپر کیطرف جاتے ہیں اور اوپر بیٹھنے والا نیچے بیٹھے ہوئے کی خراب ہوا سانس کے ذریعہ سے اندر لیجاتا ہے۔

ہوا میں خرابی کئی طرح سے پیدا ہوتی ہے۔

اول انسانوں کے تنفس سے۔ دوسرے حیوانوں کے تنفس سے۔ تیسرے نباتات کے متعفن ہونے سے۔ چوتھے پیشاب پاخانہ کے بخارات سے۔

اس واسطے ضروری ہے کہ جہاں انسان ہو وہاں درآمد برآمد ہوا کا ٹھیک رہے۔ حیوان انسانوں سے قطعی علیحدہ مکانوں میں رکھے جانے چاہئیں۔ متعفن نباتات اور حیوانی مادے اٹھائے یا جلائے جائیں۔ اور پیشاب اور پاخانہ کے اٹھانیکا فوراً انتظام کیا جائے پاخانہ پر مٹی کا ڈالنا کچھ وقت کے لئے اُس سے جو بخارات نکلتے ہیں ان کو روکتا ہے

خیال رکھو کہ پیشاب مکان کی دیواروں میں نہ جذب ہو جائے بلکہ پہلے ہی برتن میں کیا جائے اور جلدی اٹھوایا جائے۔

کمرہ کی ہوا کو صاف کرنے کے دو طریقے ہیں یا تو اس کی کھڑکیاں اور دروازے کھلے رکھے جائیں یا اُس میں خوشبودار چیزیں مثل صندل دھوپ عود وغیرہ روز صبح شام جلائے جائیں

کالا اور نیلا پانی جو تمہارے مکانوں کے پاس ہے نالیوں میں
چل رہا ہے وہ تم کو خبر دیتا ہے کہ میں عنقریب کالے پانی لیجاوں گا
پڑھائی کا کمرہ خصوصاً ہوادار اور صاف ہونا چاہیے

لباس

لباس رنگین کم پہنو۔
سفید رنگ کے کپڑے دوسرے رنگوں میں مثل بادشاہ کے ہیں
ہلکے نیلگون وزیر اور باقی کے ان سے کم درجہ کے ہیں۔
گرمی میں سیاہ کپڑا مت پہنو۔ سورج کی گرمی سیاہ رنگ میں
بہت جذب ہوتی ہے۔
بدن کے ساتھ رنگین کپڑا نہ پہنو۔ تمام رنگ میں زہر ہوتی ہے۔
تولیہ جس سے نہا کر بدن صاف کیا جاتا ہے کھردرا اور صاف ہونا
چاہئے اس سے جلد کے مسام کھلتے ہیں اور خون کا دورہ عمدہ ہوتا ہے۔
رات کے کپڑے الگ رکھو۔ میلے کپڑے ہرگز مت پہنو۔
دھوبی سے دھلواؤ یا گرم پانی میں ڈبو کر صاف کرو۔
موسم کے تغیر کے وقت لباس کا خیال ضروری ہے سردی کے
وقت فوراً گرم کپڑا نہ پہنو اور گرمی کے آنے پر گرم کپڑا دفعتاً مت اتارو
ورزش کے وقت کسے ہوئے یا تنگ کپڑے نہ پہنو زیادہ چست کرتہ بدن کے
ساتھ نہ ہو اس سے سانس میں تکلیف ہوتی ہے
جہاں تک ہو سکے دوسرے کا کوئی کپڑا نہیں پہننا چاہیے

یہاں تک کہ کسی کا استعمال شدہ تولیہ نہیں لینا چاہئے۔

تنگ کپڑا کبھی نہ پہنو۔ خصوصاً مستورات کمر کے گرد کوئی تنگ چیز جس سے بدن پر دباؤ پڑے نہ پہنیں۔

اس بات کو یاد رکھو کہ بچوں اور بوڑھوں پر سردی کا خراب اثر جوانوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے اس لئے ان کے واسطے گرم کپڑا رکھنا ضروری ہے۔

پاؤں کو جراب سے ڈھانپ کر رکھو پاؤں گرم سر ٹھنڈا غذا معتدل اور پاخانہ پیشاب باقاعدہ صحت کا موجب ہے تنگ جوتا مت پہنو۔ سر پر اگر ٹوپی رکھی ہو تو اس میں سوراخ ہوں تاکہ سر کے بخارات نکلتے رہیں۔

دھوبی سے کہنا چاہئے کہ مریضوں کے کپڑوں سے تمہارے کپڑے الگ ہوں۔

بستر اور پلنگ

جس شخص کا بسترہ صاف نہیں اس کا جسم کبھی صاف نہیں رہ سکتا تکیہ کے غلاف ہفتہ میں ایک دفعہ ضرور دھلاؤ۔ روئی دار لحاف اور تکیہ ضرور کم از کم سال میں ایک دفعہ نئے سر سے روئی صاف کروا کر اور دھنا کر بھرنے چاہئیں اور اُو چھاڑ دھونے چاہئیں۔ چارپائی یا تخت پر سونا چاہئے۔

سرہانا اونچا رکھو اور چارپائی کے سرہانے کے پائے اونچے رہیں اس سے ہاضمہ میں طاقت ہوتی ہے دائیں کروٹ کے بل سونا چاہئے

پیٹ کے بل کبھی مت سو، اور سیدھا سونا بھی نہیں چاہئے بلکہ کسی کسی کروٹ کے بل
جو کپڑا نیچے کے حصے میں پہنا جاوے وہ سرہانے نہیں رکھنا
چاہئے مثلاً موزہ و جوتی یا جامہ وغیرہ۔
منہ ڈھک کر ہرگز مت سوؤ۔ سیدھے مت سوؤ۔
کسی کے ساتھ مل کر نہ سونا چاہئے۔ خصوصاً بوڑھے کا بچہ کے
ساتھ سونا مضر ہے کیونکہ بوڑھا بچہ کا خون اور گرمی جذب کر لیتا ہے۔
بستر کو ضرور دوپہر کے وقت ہوا اور دھوپ لگانی چاہئے
سونے کے کمرہ میں مٹی کا تیل نہ جلائیں اس سے زکام
ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے
عام طور پر آٹھ گھنٹہ سے زیادہ اور ۶ گھنٹہ سے کم نہ سونا چاہئے
(عبادت کی اور بات ہے)
سونے کا کمرہ فراخ ہو اور چھت کے قریب اس میں روشندان
ہوں اگر کمرہ تنگ ہے تو خواہ سردی ہو خواہ گرمی دروازہ ضرور کھلا رکھنا چاہئے
درخت کے سایہ میں سونا مضر ہے۔ صبح کے وقت اور سارا دن
نیند کے کمرہ کے دروازے کھلے رہنے چاہئیں۔
مریض کے کمرہ میں سوائے ایک دو بیمار داروں کے کوئی اور
نہ ہو۔ بیمار کے ساتھ حقہ پینا بہت خراب ہے۔
دیوار کے ساتھ بستر مت کرو نمی سے صحت خراب ہو جاتی ہے

غسل وغیرہ

روز کسر دیا نی سے غسل کرنا صحت کے حق میں
مفید ہے بچہ بوڑھا اور کمزور نیم گرم پانی سے غسل کرے پانی کو

تھوڑا اگرم کرکرنا چاہیے نہ کہ گرم پانی میں ٹھنڈا ملانا چاہیے۔

صابن سے بدن کو ضرور صاف کرو۔ نہانے کا قاعدہ یہ ہے کہ سب سے پہلے سر کو دھو اس میں کم از کم پانچ یا سات منٹ ضرور خرچ کرو پھر پاؤں اور ٹانگوں کو اور پھر سارے بدن پر پانی ڈال کر خوب سارے بدن کو مل کر صاف کرو۔

صابن لگا کر بدن کو خوب ملو۔ ناف میں ضرور صابن لگاؤ کیونکہ وہاں پسینہ متعفن ہو جاتا ہے۔

سر کو ٹھنڈے پانی کے ساتھ دھونا دماغ کو طاقت دیتا ہے نہا کر بدن کو کھردرے تولیہ سے صاف کرو۔ سر میں کسی نہ کسی قسم کا تیل لگانا چاہیے ناریل کا تیل مفید ہے۔ دھنیا کا تیل بھی عمدہ ہے مکھن لگانا غلیظ کرتا ہے۔ سپرٹ والے تیل بالوں کو خراب کرتے ہیں۔

غسل بہت سے پانی سے کرو اور پہلے جسم پر کوئی مالش ضرور کر لو۔ ناخن ہمیشہ صاف رکھو۔ پوٹوں سے بڑھنے نہ پائیں اور ان میں میل نہ رہے۔ حجام کو کہو کہ حجامت کے وقت اوزار صاف کرے۔ ناک کے بال اگر بڑھ جائیں تو کٹوانے چاہئیں

دانت کو صاف رکھو مسواک ضرور کرو۔ مگر زیادہ زور سے مت کرو۔ ڈاڑھی یا موچھوں کے بالوں کو منہ سے توڑنا خراب عادت ہے۔

مکان

اپنی طاقت کے مطابق مکانوں کو جھاڑ پھونک کر ضرور عمدہ

اور صاف رکھو۔ مکان ہوادار ہوں اور سورج کی روشنی
ان میں خوب پڑے۔ جیسے مکان کا فرش روزمرہ صفا کیا جاتا
ویسے ہی مناسب ہے کہ دیواریں اور چھت بھی صفائی جانویں سال بھر میں یا کم سے کم
ایک دفعہ مکان کی سفیدی ہونی چاہیئے۔ دیوالی کے موقع پر جیسا
کہ ہمیشہ دستور ہے

پاخانہ اور باورچی خانہ دور دور ہوں۔ جہاں پانی کے
برتن ہوں وہاں پیشاب نہ کیا جائے۔

باورچی خانہ کا دھواں مکان سے باہر نکالنے کیلیے چمنی اور انگیٹھی کے
ذریعہ سے انتظام کرو۔ سونے کے کمرہ میں دھواں ہرگز نہ آوے

مکان کو گاہے گاہے لیپو۔ لیپنے کی گوبری میں مٹی تگنی اور
گوبر صرف ایک حصہ ہونا چاہیئے۔

حیوانوں کو اپنے رہنے کے مکان سے دور رکھو اور ان کا
گوبر وغیرہ گیلا مکان میں مت رہنے دو۔

وہ خاندان بہت بدنصیب ہے جس کے نیچے حیوان رہتے
ہوں اور اوپر بابو جی رہتے ہوں۔ مکان کے کونوں میں سے
جالہ یا مچھروں کے گھر صاف کردو۔

دروازہ یا مکان کے ارد گرد بند پانی کا سنڈاس ہرگز مت
رہنے دو۔ دوسری منزل میں سونا بہت مفید ہے۔

رات کو سوتے وقت آگ بجھا کر سونا چاہیئے۔

کتا بلی تمہارے رہنے کے کمروں میں نہ آیا کریں۔

اگر باہر سے مکان کا رنگ سلیٹ کے رنگ کا ہو تو مکان ٹھنڈا رہتا ہے ۔

مکان کا اسباب گاہے گاہے باہر نکال کر ضرور ہوا میں رکھنا چاہئے غلہ جو گودام میں جمع رکھا ہو اسے ضرور ہوا دینی چاہئے اور گودام میں ہوا دان ہونے چاہئیں ۔

ہر کمرہ میں ہوا کی درآمد اور برآمد کا خیال رکھنا چاہئے

مکان کی کرسی جسقدر اونچی ہوگی اسی قدر وہ اعلےٰ درجہ کا صحت بخش ہوگا ۔

مکان جس قدر علیحدہ اونچا اور چاروں طرف کی کثافتوں سے پاک ہوگا اسی قدر وہ زیادہ صحت بخش ہوگا ۔

ایک ہی کمرہ میں دیر تک بہت سارے آدمیوں کا ہجوم امراض کو بڑھاتا ہے ۔

بیمار کا کمرہ پاک صاف اور شور و غوغا سے بالکل پاک اور علیحدہ ہونا چاہئے ۔ اور اس میں ہوا اور روشنی کا کافی انتظام ہونا چاہئے

پاخانہ ایسی جگہ بیٹھو جہاں سورج کی روشنی اور ہوا پہنچ سکے

جنگل میدان میں پاخانہ جانا مفید ہے ۔

پیشاب اور پاخانہ جمع نہ رہے بلکہ فوراً اٹھا یا جائے مکان کی نالیاں صاف رکھنے کا اور خوب کھلے پانی سے دھو دینے کا خاص خیال رکھو ان میں ایسی اشیاء کبھی نہ ڈالو جن سے

وہ بند پڑ جاویں۔ پاخانہ اور مکان کی نالیوں میں روزمرہ مٹی کا تیل یا
فینایل ڈالو۔

ورزش

جس طرح انسان کو غذا کی ضرورت ہے ویسے ہی اس کے
جسم کو ورزش کی ضرورت ہے۔
طرح طرح کی ورزش کرو۔ دوڑنا۔ کودنا۔ گھوڑے کو دوڑانا
لکڑی کو چیرنا۔ تیرنا۔ درخت پر چڑھنا سب مفید ہیں۔
بند مکان میں ورزش نہ کرو۔
کھانے کے بعد فوراً ورزش کرنا بدہضمی کا سبب ہے۔
ورزش سے سارے اعضا میں خون پہنچتا ہے۔
پھیپھڑے کی عمدہ ورزش یہ ہے کہ دن میں کئی بار لمبی لمبی سانس
لینی چاہئیں۔ موگری مگدر ہلانا۔ ڈنڈ نکالنا خاص پھیپھڑوں کی
ورزشیں ہیں۔
مالش کرانا خصوصاً بیماری کے وقت مفید ہے۔ ورزش کا
کام اس وقت اس سے حاصل ہوتا ہے۔
ورزش عورتوں کے واسطے بھی ایسی ہی مفید ہے جیسی مردوں
کے واسطے۔ چرخا۔ چکی سینے کی مشین۔ ٹہلنا کھلا کھلی ڈالنا۔
ہمارے ملک میں فیصدی ننانوے مستورات ورزش نہ کرنیکے
باعث کم و بیش مرض تپدق کا شکار ہو رہی ہیں۔
ہر وقت بیٹھا رہنے گردن جھکا کر بیٹھنے اور گردن جھکا کر چلنے کی

کی عادت سے پھیپھڑے کمزور ہوتے ہیں

بھاگنے کودنے چلنے پھرنے بیٹھکیں نکالنے سے معدہ اور دیگر شکم کے اور ہاضمہ کے اعضا کو طاقت ملتی ہے۔

قبض اور بدہضمی پاس نہیں پھٹک سکتی۔

ورزش کرنے کے بعد فوراً سرد پانی نہ پینا چاہئے۔

متفرقات

باریک چھاپے کی کتاب مت پڑھو۔

بیٹھ کر کتاب پڑھو پھر کر یا لیٹ کر پڑھنا ٹھیک نہیں۔

روشنی آنکھوں کے سامنے نہ ہو پشت کیطرف روشنی ہونی چاہئے

منی کا خیال رکھو۔ اس کا بیجا اور زیادہ نکلنا آنکھوں اور دماغ کو کمزور کرتا ہے

دھواں آنکھوں کو خراب کرتا ہے۔

ریل کے کمرہ سے باہر منہ نکال کر دیکھنا آنکھوں کو خراب کرتا ہے لقوہ بھی اسی سے ہو جاتا ہے۔

سورج گرہن کے وقت اس کی طرف دیکھنا بعض آدمیوں کو عارضی طور پر اندھا کر دیتا ہے۔

دفعتاً اندھیرے سے روشنی میں یا روشنی سے اندھیرے میں نہ آؤ۔ اور تنگ و تاریک کمروں میں نہ بیٹھو۔

لڑکوں کے کان مت کھینچو

ہر وقت بشاش رہو۔ ہر وقت خوشی مناؤ

زود رنجی خون میں جوش پیدا کرتی ہے اور خراب کرتی ہے اس کے بجائے متحمل مزاجی اور عالی حوصلگی کی عادت پیدا کرو۔

در عفو لذتیست کہ در انتقام نیست۔

متفکر مت رہو اس سے صحت خراب ہوتی ہے

بستر سے فوراً پاخانہ مت جاؤ ٹہل ٹہلکر جانا چاہیے۔

ہمیشہ امید لگائے رکھو۔ ناامیدی بیماری کا سبب ہے

بھروسہ ایمان عمدہ شے ہے

اوروں کی خاطر تکلیف اٹھانا فخر سمجھو

بیماری اصل میں پہلے روح میں پیدا ہوتی ہے اس کے بعد جسم میں آتی ہے۔ اس واسطے اپنے روح کو منصف مزاج صداقت پسند اور پاک و صاف رکھنے میں جہانتک ہوسکے پورا زور لگاؤ دوسرے کی چیز کو اپنی چیز سمجھو۔ اگر کسی سے کوئی چیز عاریتاً لینی پڑے تو اسے اپنی چیز سے عمدہ رکھو۔

منہ ناک کان میں سلیٹ پنسل یا ہولڈر مت ڈالو سلیٹ پر مت تھوکو صاف کرنا ہو تو پانی سے صاف کرو۔

وقت کی قدر کرو اور ہر ایک کام اپنے وقت پر کرو۔

لفافہ یا ٹکٹ کو زبان پر لگا کر مت بند کرو۔ اس میں زہر ہوتا ہے انگلی کو پانی لگا کر پھر لفافہ پر لگاؤ اور بند کرو۔ کیونکہ

یہ گوند نہیں ہوتی بلکہ سریش ہوتی ہے۔

اگر دوسرا آدمی بیمار ہو تو اس کے ساتھ کھانا مت کھاؤ

جانور جن سے دودھ لینا ہو تندرست ہونے چاہئیں اور انکو جنگلوں میں بھاگنے کودنے اور ہری بھری گھاس چرنے کے موقعے ملنے چاہئیں۔

عورتوں کو سر کے بال کھلے رکھنے چاہئیں اور دن میں دو دفعہ کنگھی کرنی چاہیے۔

بار بار شیشہ دیکھنا یا کنگھی کرنا انسان میں خراب عادتیں پیدا کر دیتا ہے۔ پیشاب اچھی طرح سے کرو تاکہ کوئی بوند باقی نہ رہے

بے کار رہنا انسان کو بیمار کرتا یا بداخلاق بنا دیتا ہے

ہر وقت کام کرنا بھی انسان کو بیمار کر دیتا ہے۔

سرمہ لگانا مفید ہے۔

زیور ڈالنا بعض دفعہ موت کا سبب ہے

پاؤں کے بل مت بیٹھو۔

زمین پر مت سوؤ اور زمین پر مت بیٹھو۔

پاخانہ اور پیشاب مت روکو۔ لقمان حکیم کا قول ہے کہ اگر گھوڑے کی پیٹھ پر بھی پیشاب آوے تو دیر نہیں کرنی چاہیے وہاں ہی کر دینا چاہیے۔ کسی ایسے بچہ کو چومنا جس میں بیماری کے نشان ہوں مضر صحت ہے۔

بیمار کے پاس زیادہ دیر تک بیٹھنا بعض دفعہ خود انسان کو

بیمار کر دیتا ہے گلی کوچوں میں پیشاب مت کرو۔
بیماری کا علاج آغاز ہی میں کرنا عقلمندوں کی نشانی ہے۔
ہر حال میں خدا کا شکر کرنا انسانیت کے آداب میں سے ہے۔ رات کو
جب سونے لگو تو دن کی نعمتوں کا شکریہ ادا کرو اور رات کے واسطے
اس سے حفاظت کی دعا کرو۔ اور صبح اٹھو تو اس کا شکر پھر ادا کرو
اس نے تمہیں رات کو تکلیفوں سے بچا کر دن دیکھنا نصیب کیا۔

Wife & wine I seldom use.
Late dinner I always refuse.
I save my feet from being cold
Hence I am so old & bald.

ترجمہ اور مطلب۔ شراب اور گوشت میں کبھی نہیں کھاتا۔
بہت رات گئی کھانا میں کبھی نہیں کھاتا۔
پاؤں کو میں خاص طور پر سردی سے بچاتا ہوں۔
یہی وجہ ہے کہ میں اس قدر بوڑھا ہو جانے پر بھی مضبوط ہوں

Early to bed & early to rise
Makes a man healthy wealthy & wise

ترجمہ اور مطلب۔ سویرے سویرے خوابگاہ پر چلے جانے۔ اور
خوب سویرے اٹھنے کی عادت سے انسان تندرست عقلمند اور مالدار ہو جاتا ہے
ہمنشین تو از تو بہ باید
تا ترا عقل و دانش بیفزاید

اس واسطے عالموں۔ عاقلوں۔ خوبصورتوں۔ تندرستوں
اور نیک اور پاک باطن لوگوں کی سنگت میں زیادہ رہنا بہت اچھا ہوتا ہے
جس کا دل راضی ہے اس کا جسم بھی راضی ہے۔ اس واسطے
دل کے خوش رکھنے اور پاک رکھنے کی خاص کوشش کرو۔

Sorraw is a Shadow of Sin &
pleasure lies in Independence
& Independence lies in innocence
Therfore pleasure lies in innocence

ترجمہ اور مطلب غم اور افسوس اور اوداسی دل کے پاپ اور گناہ
کی علامت ہے لیکن دل کی خوشی اور آزادی پاک باطنی کی علامت ہے۔

Doctors say
1 Seed is life, Therefore dont waste it in useless women.
2 - Laugh & be fate.
3 - Money saved is money got.
4 - Illness comes at once, but goes slowly.

ترجمہ اور مطلب۔ انسان کا بیرج اس کی زندگی اور جان
ہوتا ہے۔ اس واسطے اس کو بیہودہ طور پر عیاشیوں اور لہو
لعب میں مت ضایع کرو۔

۲ - بہت ہنسنے اور خوش رہنے سے انسان موٹا ہو جاتا ہے

۳ - کفایت شعاری سے روپیہ جمع ہوتا ہے

۴ - روگ گھوڑے کی رفتار سے جلد جلد آتا ہے - لیکن جوں کی رفتار سے آہستہ آہستہ جاتا ہے -

مستورات کیلئے

کھانے کے وقت اپنے خاوندوں کو اپنے شکوہ شکایت اور برخلاف باتوں سے ساس نند اور خسر وغیرہ کو متفکر مت کرو بلکہ خوب گاؤ بجاؤ اور خوشیاں مناؤ -

کان ناک اور سر پر کوئی زیور درکار نہیں ہے کان میں بوجھ زیادہ ہونے سے دماغی طاقت کم ہوتی ہے اگر خوبصورتی اور رواج کی خاطر کچھ پہنا ہی ضرور ہے تو کان کے نچلے حصہ میں صرف ایک سادہ مرکی کافی ہے یا ہاتھوں میں چوڑیاں ہاتھی دانت یا سونے چاندی وغیرہ کی ہو سکتی ہیں اس سے دل کو فرحت اور آنکھوں کو راحت ملتی ہے

بال مت گوندھو بلکہ روزمرہ ان کو کھلے پانی سے دھو دھا کر دو ایک مرتبہ کنگھی سے صاف کرو - بال گوندھنے سے کئی اقسام کی سر میں اور دماغ میں خفیہ خفیہ امراض بڑھ کر صحت میں نقصان پہنچاتی ہیں

بچوں کو دودھ پلانے وقت اپنا اور بچہ کا منہ ہاتھ وغیرہ صاف اور کھلے پانی اور صابن سے دھو کر اور **لوری** گاکر

دودھ دیویں اس سے بچوں کی صحت کو بہت فایدہ پہنچے گا۔ غصہ اور غم کی حالت میں کبھی دودھ مت پلاؤ۔

1608

بچوں کو بار بار دودھ مت دیویں بلکہ چند مقررہ اوقات میں رات کو اور چند مرتبہ دن کو کافی ہے۔ دودھ پینے میں اوقات کی اور قاعدہ کی اور صفائی کی پابندی کا خاص خیال رکھو۔

غم اور ماتم میں حتی الامکان مت شامل ہو وو۔ رونا اول درجہ کا فعل عبث ہے۔ اس سے کچھ فایدہ نہیں۔ مردہ کوئی اس سے زندہ نہیں ہو پڑتا۔ بلکہ ہمارے خیال میں رونے سے الٹا مرحوم روح کو بہت دکھ اور رنج پہنچتا ہے۔

اس واسطے ہمارا کوئی حق نہیں کہ بجائے فایدے کے اپنے کسی فعل کے ذریعہ کسی کے دکھ اور رنج کو بڑھانے کا موجب بنیں۔ مردوں کو مجبور کرو کہ چاہے وہ چھوٹے سے چھوٹا مکان بھی بنالویں اس میں انگیٹھی اور ہوا کا خاص انتظام رکھا جاوے تاکہ آنکھوں کو دھواں نہ ستاوے دھواں آنکھوں کا جانی دشمن ہے۔ خوراک۔ گفتار اور رفتار غرضیکہ ہر ایک کام میں صفائی کا خاص خیال رکھو۔

لکڑی چولہے میں سوکھی اور ایک فٹ لمبی ہونے سے دھواں کم ہوتا ہے گوبر کا چولہے میں جلانا بہت خراب عادت ہے۔

بچوں کا اور اپنا کپڑا حتی المقدور روزمرہ صاف کرنے کی کوشش کرو۔ سجی کے گرم پانی میں ڈال کر دھونے سے

یا تیز دھوپ میں ڈالنے سے پسینہ کا زہر صاف ہو جاتا ہے
عالی حوصلگی سے گزارہ کرو کم حوصلہ اور زود رنجی کی عادت
صحت کے حق میں بہت مضر ہوتی ہے۔

کبھی غصہ مت کرو۔ اور ٹھنڈا سانس نہ بھرو۔ ہر وقت
مغموم اور متفکر رہنے سے قوت ہاضمہ ناقص ہوتا ہے۔ جو
تمام بیماریوں کی ماں ہے۔ تپدق اور مالیخولیا! اور دیگر
کئی اقسام کی دماغی امراض خلاف ہر وقت کرو وہی اور مغموم
رہنے سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔

بچہ اگر کھیل کود میں بار بار میلا اور غلیظ ہو جاتا ہے تو بار بار
اوس کو جھاڑنے پھونکنے سے اور منہ سر اور کپڑا لتا اس کا
بار بار دھو دھا کر صاف کرو۔

تمام شد

زندگی کو خوشحال کرنیکے قیمتی نسخے

لیکچر صحت جسمانی وروحانی

جسم اور روح کو تندرست اور خوشحال رکھنے کا نہایت عمدہ اور قیمتی نسخہ ہے۔ قیمت ۳/ سو جلد کے یکمشت خریدار کو تہائی قیمت معاف۔

ہمیشہ کا نفع

اس میں معقول دلایل اور واقعات کے ذریعہ ثابت کیا گیا ہے کہ انسان اس کائینات میں ایک نہایت قیمتی جوہر ہے۔ چاہے یہ کسی حال میں ہی کیوں نہ ہو یہ ہمیشہ دو دھاری تلوار ہے بشرطیکہ یہ خود بھی اپنی اصلیت اور قیمت کو جان اور پہچان سکے قیمت ۲/

اپنے آپ کو پہچانو

یہ نہایت ضروری ہے

اس میں قدرتی واقعات کی بناپر ثابت کیا گیا ہے کہ قدرت نے ہر ایک جاندار کو اس کائینات کی نہایت خوبصورت اور بہت بڑی بھاری مکمل مشین میں اپنے اپنے خاص ٹھکانے کا پرزہ بنایا ہے جبتک وہ اپنے ٹھکانے کو نہ پہچانے۔ تبتک اس کے لئے خیر نہیں اور کہ بغیر اس قیمتی اور ضروری شناخت کے اور اُس پر عمل کرنے کے ہمیشہ اس کو جہنم کے خطرناک دکھوں میں تڑپتے رہنا ہوگا۔ قیمت ا/

سلسلۂ خدمت عامہ

...ل میں ہما بادشاہی ہوجے * تندرستی کو فقط فضل الہی ہوجے

احتیاط صحت

مصنفہ و مشتہرہ

فخر قوم و خیرخواہ ملک **لالہ رام رکھا مل** صاحب سابق انسپکٹر
ڈاکخانجات کوئٹہ بلوچستان و کراچی وغیرہ حال ایجنٹ پیپل بینک
وحامی سوشل ریفارم و ایڈیٹر و مینیجر اخبار شادی پنڈدادنخان *

حسب فرمایش

ہیڈ ماسٹر صاحبان و دیگر بہی خواہان ملک *

۱۹۰۵ء

دسمبر — پہلی مرتبہ

سرو ہتکاری سٹیم پریس لاہور میں چھپوایا

التماس

ٹریکٹ ہذا کا مضمون انبالہ سے پشاور تک اور لاہور سے ڈیرہ غازیخان
تک اور اضلاع جھنگ - لائیلپور - شاہ پور اور جہلم کے کئی اسکولوں
و دیگر مقامات میں سنایا گیا ہے - حسب فرمایش ہیڈ ماسٹر صاحبان و دیگر
بہی خواہان ملک شایع کیا جاتا ہے - ہمارے فخر ملک ہدایت اللہ خانصاحب
اسسٹنٹ سرجن جہلم نے اسکو درست اور سلسلہ وار کیا ہے - اور خادم ملک
ڈاکٹر گنگارام صاحب عرف روحانی ڈاکٹر لاہور نے اسکی ایزادی اور چھپوائی
میں مدد دی ہے - میں ان ہر دو صاحبان کا ازحد ممنون ہوں - ناظرین
کی دریا دلی سے امید واثق ہے کہ اگر وہ کہیں اسمیں شاذ و نادر کوئی غلطی
سہو (جو کہ انسانی خاصہ سے ہو جانی ممکن ہے) پاویں تو براے مہربانی
معاف فرماویں - اور جو کچھ مضمون ہذا سے فایدہ نوع انسان کا ہو سکتا ہے
اسکی اشاعت میں دل و جان سے امداد فرما کر اپنے ملک اور قوم کی احسانمندی
کا فخر حاصل کریں اور صحت کی بیش بہا دولت سے مالامال ہو کر اپنے جیون
کو اپنے اور اپنے عزیزوں کے حق میں سہل کریں ٭

رام رکھا مل

احتیاطِ صحت

آبرو سے جگ میں رہنا باتشاہی بوجھیئے
تندرستی کو فقط فضلِ الٰہی بوجھیئے

غذا

کھانا کھانے کے وقت خوشدل رہو۔ اور کھانے سے پہلے اور بعد خدا کا شکر ادا کرو جس نے تمہیں اتنی نعمتیں دیں۔

کوشش کرو کہ کھانا سب گھر کے آدمی اور یار دوست وغیرہ مل کر کھایا کریں۔ اس سے محبت بڑھتی ہے۔ بالکل اکیلے کھانا خراب اور خودغرضی ہے۔ مل کر کھانے سے یہ مطلب نہیں کہ ایک ہی برتن میں کھایا جائے بلکہ علیحدہ علیحدہ برتنوں میں۔

چھپا کر کھانا گندگی ہے۔ بانٹ کھانا بندگی ہے۔ ظاہرہ اور اکیلے کھانا شرمندگی ہے۔

ے

یک لقمہ صبح بہ از دہ لقمہ شام
یک یار پختہ بہ از صد یار خام

صبح کا ہلکا ناشتہ ہمراہ تازہ موسمی میوہ جات کے از حد

مفید ہے۔ اِس سے بدن میں اصلی تازگی اور طاقت بڑھتی ہے
یہی وجہ ہے کہ تمام قدرتی حیوانات عموماً دوپہر سے پہلے پہلے
پیٹ بھر لیتے ہیں۔ لیکن بعد دوپہر اور رات کو کھانے سے
متنفر رہتے ہیں۔

بالکل خالی معدہ اور سخت بھرے پیٹ میں دماغی کام
کرنا خراب ہے۔

متعدی امراض کے ایام میں اور ویسے بھی خالی معدہ باہر
جانا منع ہے۔

یہ مت سمجھو کہ معدہ کے اندر کوئی دوسرے دانت بھی ہیں
اس واسطے ہر قسم کی غذا خوب آہستہ آہستہ اور بخوبی دانتوں
میں ساننت کر اور چبا کر کھاؤ شیرینی سے شروع کر کے
نمکین پر ختم کرو۔ یا جیسا ملک میں رسم و رواج ہو۔

Dont make the mess of your dishes

یعنے ایک ہی دفعہ سب اشیاء کو ملا کر مت کھاؤ۔ بلکہ علیحدہ
علیحدہ اور یکے بعد دیگرے۔

کھانا کھاتے ہی کوئی سا ورزشی یعنے جسمانی یا دماغی کام کبھی نہ
کرنا چاہئیے بلکہ کم از کم گھنٹہ دو گھنٹہ بعد سخت ورزشی کام کھانے کے
تین گھنٹہ بعد کرنا چاہئیے۔

دن کی غذا کے بعد کسیقدر یعنی کم از کم ایک گھنٹہ آرام کرنا چاہئیے
اور رات کے کھانے کے بعد کسیقدر یعنے کم از کم ایک میل تک

چہل قدمی کرنی چاہیئے۔

ترشی ترش اشیاء کبھی کبھی تھوڑی مقدار میں کھانی ہرج نہیں لیکن تیز ترش اشیاء سے سخت پرہیز رکھو۔ کھٹ مٹھی اشیاء اور دہی میں میٹھا ملا ہوا کھانے سے جگر کو طاقت ملتی ہے۔

کھچڑی دال چانول ملاکر برابر برابر وزن کی پلاؤ کی قسم کی خشک اور بھونی ہوئی کھچڑی طاقت بخش ہے۔

سبزی اور میوہ جات سبزی اور میوہ جات کے کھانیکی زیادہ عادت بنانا نہایت مفید مقوی معدہ اور مقوی دماغ اور مصفا خون ہے۔ اس سے قبض کبھی نہیں ہونے پاتی۔ سبزی اور پھلوں میں صحت اور زندگی دیگر اشیاء کی نسبت زیادہ ہوتی ہے اور فایدہ یہ ہے کہ ان کے استعمال کرنے والوں کو پیاس بہت کم لگتی ہے۔

سبزی پکاتے وقت یہ خیال رہے کہ وہ بہت گل نہ جاوے زیادہ گلی ہوئی سبزی میں سے طاقت کمزور ہو جاتی ہے اور کھانے والے کو اس سے چنداں فایدہ نہیں حاصل ہوتا۔

بدنی اور دماغی طاقت بدنی اور دماغی طاقت کے لئے حسب ذیل اشیاء نہایت مفید ہیں۔

گیہوں کی روٹی۔ دال سبزی۔ چانول۔ تازہ اور موسمی پھل گھی مکھن دودھ اور بالائی۔ میٹھا یا نمک ملا ہوا دہی۔ کبھی کبھی کھیر اور حلوا اور کوئی سی عمدہ مٹھائی (خاصکر جس میں بادام اور پستا زیادہ ہو)

کھانے میں کچھ بالائی مکھن اور دہی اور چانول ہونے بہت اچھے ہیں۔

زیادہ روٹی سے پیٹ بھر لینے کی نسبت چانول (خصوصاً سادہ یا نمکین اور کبھی کبھی میٹھے) ہمراہ سبزی پھلوں یا دہی کے کھانے بہت مفید ہیں (خاصکر دماغی محنت کرنے والوں کو)

روز روز گھی میں تلی ہوئی اشیاء خاصکر پراونٹھے وغیرہ کھانے سے مرض بدہضمی بڑھتی ہے۔ ہاں کبھی کبھی اِن کا کھانا مضائقہ نہیں۔

گھی اور کھانڈ بہت ورزشی عادات کے بغیر زیادہ مقدار میں گھی اور کھانڈ کے زیادہ کھانے کی عادات سے کئی اقسام کی امراض جسم میں خفیہ خفیہ بڑھتے بڑھتے خطرناک نتائج مثل بدہضمی۔ موتیابند بواسیر۔ موٹاپن۔ رسولیاں اور امراض خارشی ہیضہ بخار اور طاعون وغیرہ پیدا ہوتے ہیں۔

بیٹھک کا اور دماغی کام کرنے والوں کو ہلکی نرم اور زود ہضم غذا مثل سبزی چانول دودھ تازہ پھلوں۔ گھی۔ مکھن۔ بالائی یا دہی وغیرہ زیادہ کھانے کی عادت رکھنی مفید ہے۔

روز روز ایک ہی قسم کی اشیاء کھانی ٹھیک نہیں اور نہ ہی ایک وقت کے کھانے میں بہت سی اشیاء کے پلیٹ ہونے چاہئیں۔ بلکہ سادہ اور مختصر۔ جسقدر مختصر اشیاء ہوں گیں۔ اسیقدر وہ مفید مقوی اور زود ہضم ثابت ہونگیں۔ کھانے میں پھلوں کی جسقدر زیادہ مقدار ہو اسی قدر وہ زیادہ مفید ہے۔

وقت

بہت رات گئی کھانا کھانے سے امراض دمہ بدہضمی قولنج وغیرہ قسم کی کئی امراض خفیہ خفیہ جسم کے اندر بڑھتی رہتی ہیں۔ اس واسطے شام کا کھانا ہر کا پھلکا نرم زود ہضم اور مقدار میں دن کی نسبت کم کھانا چاہیئے۔ دن ہوتے ہوتے کھا لینا نہایت مفید ہے۔

کھانا کھانے کے بعد کم از کم چھ گھنٹے کے بعد خوابگاہ پر جاؤ۔

کھانا حتی المقدور وقت مقررہ پر کھاؤ۔

دو معقول کھانوں کے درمیان ہضم کرنے کے لئے کم از کم چھ گھنٹوں کا وقفہ ضرور دینا چاہیئے۔ لیکن بہت تیز ہاضمہ والے اِستے پیشتر یعنے تین چار گھنٹوں کے بعد بھی کھا سکتے ہیں۔ اور بہت کمزور ہاضمہ والے۔ آٹھ دس بارہ یا چوبیس گھنٹوں کے بعد بھی طاقت کو پہچان کر کھا دیں۔ نیوٹن بارہ چودہ گھنٹوں کے بعد کھایا کرتا تھا

Cleanliness is next to Godliness

صفائی

یعنے صفائی اور پاکیزگی فرشتہ صفات میں ایک اعلےٰ درجہ کی خوبی ہے اس لئے ہر بات میں صفائی کا لحاظ رکھنا نہایت ضروری ہے

یلین الن کرلین بدہ شدہ الن کرندہ + جل دت جیت جانسون تنہا بقوبدہ بدہ

Science of physiology teaches us that our very thoughts are born of what we eat.

مکان کھانا کھانے اور کھانا پکانے کے خوب صاف اور
اُن میں ہوادانوں اور روشندانوں کا لحاظ چاہیئے۔
باورچی اپنی رہت سہت میں اعلےٰ درجہ کا صفائی پسند
ہونا چاہیئے۔
باورچی خانہ میں پانی صاف اور کافی مقدار میں ہونا چاہیئے۔ اور
اور چند تولئے یعنے جھاڑن اور رومال روزمرہ گرم پانی اور
صابن سے دہوئے دھائے اور صاف ہوتے چاہئیں۔
برتن کھانا پکانے کے اور کھانے کے نہایت پاک صاف
پیتل وغیرہ کے سب برتن قلعی کئے رکھو پیتل کانسی کے برتنوں کی
بجا اگر وہ چینی کانچ اور ایلومینم Alominium
کے ہوں تو اور بھی اچھا ہے۔
کھانے کی اشیاء نہایت پاک اور صاف اور حتی المقدور
تازہ مہیا کرنیکی کوشش کرو۔
سبزی اور پھل ہمیشہ تازہ حاصل کرو۔ اور اُن کو
خوب کھلے پانی سے دھو دھا کر پکاؤ اور کھاؤ۔
چانول دال اور سبزی وغیرہ کو پکانے سے پہلے اچھی طرح
کنکر وغیرہ خراب اشیاء سے پاک کرکے خوب کھلے اور صاف
پانی سے بار بار دھوکر پکاؤ۔
بہت گلے ہوئے گندے اور کرم خوردہ پھلوں اور
اور سبزیوں کے کھانے سے کئی اقسام کی امراض بڑھتی ہیں

حلوائی کی اور کھانے پینے کی اشیاء سب ہمیشہ ڈھک کر رکھنے کی عادت بناؤ۔ تاکہ مکھی مچھر اور دیگر ہوائی اور زہریلی اشیا اور اڑنے والی غلاظتوں اور زہریلی ہواؤں سے اور گرد و غبار وغیرہ سے وہ محفوظ رہیں۔

کھانا نہایت صاف پاک کھلی اور تازہ ہوادار جگہ میں کھاویں

Thou shalt not eat thy bread till the sweat of thy brows

بو علی قلندر

گر خوری یک لقمہ از وجہ حلال ۔ نور تابد بر دل از بہر کمال

خوب ورزش محنت اور حق حلال کی کمائی کے بعد کھانا کھانا صفائی باطن میں مدد دیتا ہے اِسے جسم اور روح کو صحت تازگی اور خوشی ملتی ہے۔

آٹا — آٹا ریت کیطرح موٹا اور چکی کا پسا ہوا اور ان چھاتا ہونا چاہیئے۔ کیونکہ چھنا ہوا اور باریک آٹا کمزوری کو بڑھاتا ہے۔

گندم یا کوئی سے اناج کا آٹا پسواتے وقت پہلے اناج کو خوب اچھی طرح کنکروں اور خراب اشیاء سے صاف کر لینا چاہیئے۔

باریک پسا ہوا آٹا کھانے سے قبض اور بدہضمی بڑھتی اور دماغ اور آنکھیں کمزور ہوتی ہیں۔

آٹا حتی المقدور تازہ پسا ہوا کھانے کی کوشش کرنی چاہیئے کیونکہ تازہ آٹے میں جو ایک قسم کا روغن ہوتا ہے اُسکے

جسم کو طاقت ملتی ہے۔ لیکن دیر کے آٹے میں سے وہ روغن سوکھ جاتا اور اُڑ جاتا ہے۔

باجرے مکی اور چنے وغیرہ کا آٹا۔ زمینداروں اور ورزشی لوگوں کے لئے بہت مفید ہوتا ہے اُس سے اُن کو طاقت ملتی ہے نازک اندام اور دماغی محنت کرنے والوں کو یہ صرف کبھی کبھی کھانا چاہیئے

نئی گیہوں فی الفور کھانے کی نسبت چھ ماہ بعد کھائی جاوے تو اچھی ہے۔

سادہ چاولوں کا بکثرت سبزی اور تازہ پھلوں وغیرہ کے ہمراہ زیادہ کھانا بہت مفید ہے

پانی کھانے کے شروع میں ایک سرد پانی کا گھونٹ درمیان میں بھی ضرورت پر صرف دو چار گھونٹ ہی پیو اور بعد میں بھی صرف دو چار گھونٹ پانی پینا واجب ہے۔ کھانے کے ہمراہ پانی پینے میں جتنی دیر کرو گے اسیقدر قوت ہاضمہ کو زیادہ طاقت ملے گی۔ لیکن پھر بھی دو گھنٹے بعد بشرط پیاس پانی ضرور پی لینا چاہیئے فی الفور کھانا کھانے سے پہلے بہت پانی یا کوئی پتلی چیز استعمال کرنے سے قوت ہاضمہ کمزور ہوتی اور بد ہضمی بڑھتی ہے کھانے کے ہمراہ زیادہ پانی پینے سے مرض قولنج اور ریح میں امداد ملتی ہے۔

دودھ جس قدر تازہ ہو اسی قدر مفید ہے۔ بالکل ٹھنڈے دودھ کی نسبت تازہ قدرتی گرم یا نیم گرم کرکے پینا بہت مفید

ہوتا ہے۔

دودھ صبح صبح اور دوپہر دو تین بجے کے قریب پینا تو مفید ہے۔ لیکن رات کو پینا خراب ہے۔ اِس سے بدہضمی قولنج اور سنگ برھتی ہے۔

ہر دفعہ کے دودھ پینے کو ہضم کرنے کے لئے کم از کم تین چار گھنٹوں کا وقفہ ضرور دینا چاہئے۔

دودھ میں بہت میٹھا ڈال کر پینے کی عادت سے کئی اقسام کی امراض جسم کے اندر خفیہ خفیہ بڑھتی ہیں۔

جہاں تک ہو سکے دودھ اچھا بغیر میٹھے کے پیو۔

بہت زیادہ مقدار میں دودھ پینے کی عادت کچھ زیادہ مفید ثابت نہیں ہوئی۔

بچوں کو دودھ پینے کی عادت سکھاؤ۔ لیکن بکثرت میٹھا کھانے سے ان کو خاص طور پر بچاؤ۔

ورزش بہت چلنے پھرنے بھاگنے کودنے بیٹھکیں نکالنے اور دیگر ہر قسم کی ٹانگوں کی ورزشوں سے معدہ اور شکم کے سارے ہاضمہ کے اعضاء کو خاص طور پر طاقت ملتی ہے۔ اِس سے دماغ تازہ ہوتا۔ جسم میں طاقت آتی اور قبض خاصکر دایمی قبض کا مسیحا علاج ہے۔

کھانا ختم ہونے کے بعد ہنسو تبسم اور قہقہہ کرو خوب خوشی کرو

پرہیز بہت گرم گرم غذا معدہ کو کمزور کرتی ہے۔ پنکھے سے نیم گرم

کرو۔ دودھ اور غذا وغیرہ کو ٹھنڈا کرنے کے لئے پھونکیں مت
مارو اِسے وہ زہریلا ہو جاتا ہے

بسیار خوری سے خاص طور پر پرہیز کرو۔ زیادہ ٹھونس کر
کھانے اور بسیار خوری سے دماغ کمزور ہوتا۔ اور جسم میں
بدہضمی بڑھتی ہے۔ اس واسطے اس سے خاص طور پر پرہیز رکھنا
چاہئے۔ اس لئے کھانا ہمیشہ کچھ نہ کچھ بھوک رکھ کر کھاؤ۔

صرف زیادہ کھانے کی نسبت ورزش محنت اور کافی
وقفے کے ذریعہ ہضم کرنے کا زیادہ خیال رکھنا چاہئے۔

صرف ذائقہ کی خاطر پیٹ کو ٹھونسنا سخت غلطی اور گناہ عظیم
ہے:۔

حقہ تماکو شراب بھنگ پوست افیون وغیرہ ہر قسم کی نشئی
اشیاء کے استعمال کرنے کی عادت روزمرہ کے کھانے میں سے
قطعی بند کرو۔ ان کو روزمرہ کے کھانے کی اشیاء کی فہرست سے
قطعی نکال ڈالو۔ یہ زہر ہیں اور انسان کی صحت اور زندگی کی
جانی دشمن ہیں۔

بکثرت استعمال میٹھے یعنے گڑ کھانڈ شکر اور مٹھائیوں وغیرہ
سے اور بکثرت تیز و ترش اشیاء سے اور تیز و گرم مصالحات
مثل لال مرچ وغیرہ سے سخت پرہیز رکھو۔ اِسے معدہ فضول بھاریگا
ثوبن جاتا ہے اور نقصان صحت کا علاوہ ہوتا ہے۔

بکثرت اور روزمرہ استعمال ادویات کی عادت سے باز رہو

اگر کبھی صحت بگڑ جاوے اور بموجب عام رواج کے قیمتی اور تیز ادویات کے کھانے کی ضرورت پڑے۔ تو کوشش کرو کہ ہوا پانی اور غذا وغیرہ قدرتی اشیاء کی باقاعدگی اور صفائی سے وہ بحال ہو سکے۔ تیز ادویات کے استعمال کے خیال سے پرہیز رکھنے کی کوشش کرو۔

برہمچرج اور کثرت مجامعت کثرت مجامعت اور جلق سے خاص طور پر پرہیز کرو اس سے معدہ و ماغ اور سارا جسم کمزور اور رنجور پڑ جاتا ہے دائمی قبض اور دائمی بدہضمی اور دیگر کئی اقسام کی خطرناک امراض کا زور بڑھتا ہے۔

عیاشوں اور کثرت مجامعت والے لوگوں کی دھات پتلی ہو جاتی ہے۔ اول تو ان کے اولاد ہو ہی نہیں سکتی۔ ورنہ اگر ہو بھی جاوے تو بہت مریل کمزور روگی اور بزدل ہوتی ہے ایسی اولاد اپنے ملک قوم اور والدین کے حق میں ساری عمر لعنت وپھٹکار کی یادگار بن جاتی ہے۔

مجامعت یا مباشرت کوئی ایسا جز نہیں جیسے بھوک اور پیاس اس واسطے بھوک اور پیاس کیطرح روز روز اس کی مشق اور عادت سے باز رہو۔ چاہے کتنا ہی مضبوط انسان کیوں نہ ہو پھر بھی صرف ایکمرتبہ کی مجامعت سے انسان کی صحت کو اس قدر صدمہ لگتا ہے جو کئی روز کی قیمتی غذا وغیرہ سے بھی پورا نہیں ہو سکتا۔

۵ کام کرودھ کایاں کو گالے + جوں کنچن سوہاگہ ڈھالے

لوگوں کو اپنی طاقت کے مطابق اس جذبہ سے کام لینا چاہئے
مضبوط سے مضبوط انسان کو بھی ہفتہ میں صرف ایک ہی
مرتبہ اس جذبہ سے کام لینا چاہئے۔
معمولی صحت کے آدمیوں کو پندرہ روز میں ایک مرتبہ۔ اور
بہت کمزور لوگوں کو مہینے دو مہینے میں صرف ایک مرتبہ مجامعت
کرنی واجب ہے۔
ہر مجامعت کے بعد گرم گرم دودھ پینا بہت مفید پڑتا ہے۔
جس قدر انسان اس جذبہ سے زیادہ پرہیزگار اور برہمچاری
رہے اسی قدر اس کے اندر جسمانی و ذہنی اور اخلاقی قوا زور
دار ہوں گے۔ اولاد بھی ایسے انسان کی شیر کی طرح بہادر اور
توانا پیدا ہوتی ہے۔
چھوٹی عمر کے برہمچاری اور برہم گیانی ملک اور قوم کے
مبارک اور سچے خیر خواہ اور ریفارمر ہوتے ہیں۔ ایسا آدمی جس
کام میں ہاتھ ڈالتا ہے اس کو فتح کر ڈالتا ہے۔ ہمیشہ کی فتح کا قدرتی
فخر اور تاج اس کے سر پر ہوتا ہے۔
کبھی کبھی فاقہ کر دینے کی عادت سے طبیعت کئی اقسام کی خرابیوں
سے بچی رہتی ہے اور بیماری میں فاقہ خاص طور پر صحت کے بحال ہونے
میں مدد دیتا ہے۔

گوشت اور انڈا۔ بغیر سخت ورزشی عادت کے گوشت اور انڈے کے
استعمال سے دماغ کمزور ہوتا ہے خیالات میں وحشت اور

بیہودگی اور بدمزاجی بدہضمی - قبض گنٹھیا - پتھری اندرونی کی امراض طاعون اور ہیضہ کا زور بڑھتا ہے - اس واسطے نازک مزاجوں اور دماغی محنت کرنے والوں کو حتی المقدور ان سے پرہیز ہی رکھنے کی کوشش کرنی چاہیئے -

عبادت اور فاقہ ہفتہ پندرہ روزہ یا مہینہ کے بعد حسب مزاج اور حسب طاقت کم از کم ایک دن یا ایک دن رات کا برت یعنے فاقہ معدہ کو آرام اور طاقت دینے کی خاطر ضرور کر دینا چاہیئے وہ دن اگر خاص طور پر خدا کی عبادت میں اور اعلےٰ اور پاک بانوں کی بچار اور دھیان میں اور نیک اور شریف لوگوں کی سنگت میں اور اس روز کے کھانے کا خرچ یا اس سے زیادہ کچھ غریبوں محتاجوں اور ضرورت والوں کی امداد میں خرچ کیا جاوے تو نہایت ہی مبارک ثابت ہو -

سعدی ؎ . اندروں از طعام خالی دار - تا دراں نورِ معرفت بینی .

ہندوں میں برت رکھنے اور مسلمانوں میں روزہ وغیرہ کے رواج بہت مفید ہیں بشرطیکہ احتیاط اور عقلمندی سے کئے جاویں برت روزہ کے بعد بسیار خوری سے خطرناک امراض پڑتی ہیں -

ہمیشہ برت روزہ کے بعد نرم اور زود ہضم غذا کھانی چاہیئے جیسے کھیر - دودھ پھینی - دودھ چانول - کھچڑی - پہلو ہار سیل جھونی ہوئی اور سنگھاڑے کا آٹا دودھ میں ملا کر - یا ڈبل روٹی

دودھ یا مکھن کے ہمراہ۔ یا تازہ اور رسدار پھل کھاؤیں ثقیل اشیاء مثل گوشت شراب وغیرہ سے سخت پرہیز رکھو۔
برت یا روزہ شام یا رات کو کھولنے کی بجا صبح صادق کھولنا زیادہ مفید اور معاون صحت ہے۔
برت یا روزہ کے دن خاص طور پر کھلی تازہ اور ہوادار جگہوں میں چلنا پھرنا اور رہنا سہنا چاہیئے اور اس روز کئی مرتبہ تازہ صاف یا سرد پانی سے نہانا چاہیئے۔ اور بچار اور دھیان میں مصروف ہوکر قدرتی نظاروں کی سیر کرنی چاہیئے

پانی

سب جانداروں کی حیات پانی پر منحصر ہے اس لئے عمدہ پانی کوشش کر کے میسّر کرو۔
جس کنوئیں کے پاس شہر کی بڑی نالی بہ رہی ہو تو اس کا پانی مت پیو اگر پینا ضروری ہو تو اُسے اُبال لو۔
اُبالنے سے پانی بالکل صاف ہوجاتا ہے۔ متعدی بیماریوں کے دنوں میں خصوصاً ہیضہ کے ایام میں ایسا پانی پینا چاہیئے مگر ٹھنڈا کر کے۔
ہمیشہ زیادہ برف اور زیادہ سرد پانی کا استعمال کرنا معدہ کو کمزور کرتا ہے۔

پانی کا رنگ بے رنگی ہے رنگدار پانی ہرگز مت پیو۔
عمدہ پانی کا مزہ بے مزگی ہے بہت میٹھا پانی اگر کسی کنواں
کا ہو تو سمجھو کہ خراب ہے۔
عمدہ پانی سے کسی قسم کی بو نہیں آتی جس پانی سے کسی قسم
بو آوے اُسے مت پیو۔
عمدہ پانی شفاف ہوتا ہے گندھلا پانی ہرگز مت پیو۔
پانی کے صاف کرنے کے واسطے اُسے ریت کے گھڑوں
میں سے مقطر کر دو یا اُبالو۔
سوڈا واٹر یا اس قسم کے اور پانیوں کے زیادہ استعمال
کی عادت معدے کو ضعیف کرتی ہے۔
چاء کا استعمال کرو مگر دودھ ڈال کر پیو اور زیادہ
دیر تک جوش مت دو۔ لیکن عادت زیادہ اس کی بھی اچھی نہیں
زیادتی اور تیزی ہی ہر قسم کی مضر صحت ہوتی ہے۔
اپنے سرہانے پانی کا لوٹا رکھو اور صبح اٹھ کر اس سے کلی
کرو۔
ورزش کرنے کے بعد یا سیر کرنے کے بعد فوراً پانی کا پینا مضر ہے
اس بات کا خاص اہتمام کرو کہ پانی کے برتن ہمیشہ صاف
اور ڈھکے رہیں۔
شراب کسی حالت میں بھی انسان کے واسطے مفید نہیں اس سے
بچو۔

تمباکو - گانجا - بھنگ - مدہک چنڈو افیون سب انسان کے واسطے زہر قاتل ہیں - جو لوگ تمباکو وغیرہ کو چلم میں پیتے ہیں اون کو اور بھی نقصان دہ ہے - ولایت سے جو تمباکو کاغذ یا سگرٹ آتا ہے زہر ہے -

پیشاب یا پاخانہ جانے سے پہلے پانی پی لو بعد میں نہیں پینا چاہئے -

ہوا

عمدہ ہوا انسان کے واسطے عمدہ پانی سے بھی زیادہ ضروری ہے انسان غذا سے اتنا بھوکھا نہیں مرتا جس قدر ہوا سے بے شمار مخلوق خدا تازہ ہوا کی بے قدری اور ناواقفی کے باعث دکھ پا رہی ہے -

ہر روز دو تین گھنٹے صبح کی ہوا خوری انسان کے واسطے از حد مفید ہے -

سونے کا کمرہ ہمیشہ ہوا دار ہونا چاہئے - سونے کا کمرہ درحقیقت سونے کا ہونا چاہئے وہ نفیس اور خوب صاف ہو اور ضرورت کے سوا وہاں اور کوئی چیز نہ ہو -

کپڑے یا لحاف میں منہ ڈھانپ کر سونا اپنے آپ کو آپ زہر دینا ہے -

میلی چیزیں زہریلے جانور و نکو موٹا کرتی ہیں اور تمکو دبلا

ہمیشہ ناک کے راستہ سانس لینے کی کوشش کرو۔

جس جگہ ہجوم ہو وہاں ہرگز مت ٹھیرو۔ حتی المقدور اکیلے اور علیحدہ کمرے میں سونے کی کوشش کرو۔

ریل گاڑی میں نچلے تختہ پر بیٹھنا اوپر کے تختہ پر بیٹھنے سے زیادہ مفید ہے۔ کیونکہ بخارات اوپر کیطرف جاتے ہیں اور اوپر بیٹھنے والا نیچے بیٹھے ہوئے کی خراب ہوا سانس کے ذریعہ سے اندر لیجاتا ہے۔

ہوا میں خرابی کئی طرح سے پیدا ہوتی ہے۔

اول انسانوں کے تنفس سے۔ دوسرے حیوانوں کے تنفس سے۔ تیسرے نباتات کے متعفن ہونے سے۔ چوتھے پیشاب پاخانہ کے بخارات سے۔

اس واسطے ضروری ہے کہ جہاں انسان ہو وہاں درآمد برآمد ہوا کا ٹھیک رہے۔ حیوان انسانوں سے قطعی علیحدہ مکانوں میں رکھے جانے چاہئیں۔ متعفن نباتات اور حیوانی مادے اٹھائے یا جلائے جائیں۔ اور پیشاب اور پاخانہ کے اٹھانیکا فوراً انتظام کیا جاوے پاخانہ پر مٹی کا ڈالنا کچھ وقت کے لئے اس سے جو بخارات نکلتے ہیں ان کو روکتا ہے

خیال رکھو کہ پیشاب مکان کی دیواروں میں نہ جذب ہو جائے بلکہ پہلے ہی برتن میں کیا جائے اور جلدی اٹھوایا جائے۔

کمرہ کی ہوا کو صاف کرنے کے دو طریقے ہیں یا تو اس کی کھڑکیاں اور دروازے کھلے رکھے جائیں یا اس میں خوشبودار چیزیں مثل صندل دھوپ عود وغیرہ روز صبح شام جلائے جائیں

کالا اور نیلا پانی جو تمہارے مکانوں کے پاس ہے نالیوں میں
چل رہا ہے وہ تم کو خبر دیتا ہے کہ میں عنقریب کالے پانی لیجاوں گا
پڑھائی کا کمرہ خصوصاً ہوادار اور صاف ہونا چاہیئے

لباس

لباس رنگین کم پہنو۔
سفید رنگ کے کپڑے دوسرے رنگوں میں مثل بادشاہ کے ہیں
ہلکے نیلگون وزیر اور باقی کے ان سے کم درجہ کے ہیں۔
گرمی میں سیاہ کپڑا مت پہنو۔ سورج کی گرمی سیاہ رنگ میں
بہت جذب ہوتی ہے۔
بدن کے ساتھ رنگین کپڑا نہ پہنو۔ تمام رنگ میں زہر ہوتی ہے۔
تولیہ جس سے نہا کر بدن صاف کیا جاتا ہے کھردرا اور صاف ہونا
چاہئے اس سے جلد کے مسام کھلتے ہیں اور خون کا دورہ عمدہ ہوتا ہے۔
رات کے کپڑے الگ رکھو۔ میلے کپڑے ہرگز مت پہنو۔
دھوبی سے دھلواؤ یا گرم پانی میں ڈبو کر صاف کرو۔
موسم کے تغیر کے وقت لباس کا خیال ضروری ہے سردی کے
وقت فوراً گرم کپڑا نہ پہنو اور گرمی کے آنے پر سرد کپڑا دفعتاً مت اتارو
ورزش کے وقت کسیفتہ نہ رڈھیلے کپڑے زیادہ چست کرتہ بدن کے
ساتھ نہ ہو اس سے سانس میں تکلیف ہوتی ہے
جہانتک ہو سکے دوسرے کا کوئی کپڑا نہیں پہننا چاہیے

یہاں تک کہ کسی کا استعمال شدہ تولیہ نہیں لینا چاہئے۔

تنگ کپڑا کبھی نہ پہنو۔ خصوصاً مستورات کمر کے گرد کوئی تنگ
چیز جس سے بدن پر دباؤ پڑے نہ پہنیں۔

اس بات کو یاد رکھو کہ بچوں اور بوڑھوں پر سردی کا خراب
اثر جوانوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے اس لئے ان کے واسطے گرم
کپڑا رکھنا ضروری ہے۔

پاؤں کو جراب سے ڈھانپ کر رکھو پاؤں گرم سر ٹھنڈا
غذا معتدل اور پاخانہ پیشاب باقاعدہ صحت کا موجب ہے تنگ
جوتا مت پہنو۔ سر پر اگر ٹوپی رکھی ہو تو اس میں سوراخ ہوں تاکہ
سر کے بخارات نکلتے رہیں۔

دھوبی سے کہنا چاہئے کہ مریضوں کے کپڑوں سے تمہارے کپڑے الگ ہوں

بستر اور بند

جس شخص کا بسترہ صاف نہیں اس کا جسم کبھی صاف نہیں رہ سکتا
تکیہ کے غلاف ہفتہ میں ایکدفعہ ضرور دھلاؤ۔ روئی دار لحاف
اور تکیہ ضرور کم از کم سال میں ایک دفعہ نئے سر سے روئی صاف کروا کر
اور دھنا کر بھرنے چاہئیں اور اوچھاڑ دھونے چاہئیں۔ چارپائی
یا تختہ پر سونا چاہئے۔

سرہانا اونچا رکھو اور چارپائی کے سرہانے کے پائے اونچے
رہیں اس سے ہاضمہ میں طاقت ہوتی ہے دائیں کروٹ کے بل سونا چاہئے

پیٹ کے بل کبھی مت سوؤ اور سیدھا سونا بھی نہیں چاہئے بلکہ کسی کسی کروٹ کے بل
جو کپڑا نیچے کے حصے میں پہنا جاوے وہ سرہانے نہیں رکھنا
چاہئے مثلاً موزہ و جوتی یا جامہ وغیرہ۔

منہ کھولکر ہرگز مت سوؤ۔ سینہ کے بل مت سوؤ۔

کسی کے ساتھ مل کر نہ سونا چاہئے۔ خصوصاً بوڑھے کا بچہ کے
ساتھ سونا مضر ہے کیونکہ بوڑھا بچہ کا خون اور گرمی جذب کر لیتا ہے۔

بستر کو ضرور دوپہر کے وقت ہوا اور دھوپ لگانی چاہئے
سونے کے کمرہ میں مٹی کا تیل نہ جلائیں اس سے زکام
ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے

عام طور پر آٹھ گھنٹہ سے زیادہ اور ۶ گھنٹہ سے کم نہ سونا چاہئے
(عبادت کی اور بات ہے)

سونے کا کمرہ فراخ ہو اور چھت کے قریب اس میں روشندان
ہوں اگر کمرہ تنگ ہے تو خواہ سردی ہو خواہ گرمی دروازہ ضرور کھلا رکھنا چاہئے
درخت کے سایہ میں سونا مضر ہے۔ صبح کے وقت اور سارا دن
نیند کے کمرہ کے دروازے کھلے رہنے چاہئیں۔

مریض کے کمرہ میں سوائے ایک دو بیمار داروں کے کوئی اور
نہ ہو۔ بیمار کے ساتھ حقہ پینا بہت خراب ہے۔

دیوار کے ساتھ بستر مت کرو نمی سے صحت خراب ہو جاتی ہے

غسل وغیرہ - روز کسر دپانی سے غسل کرنا صحت کے حق میں
مفید ہے بچہ بوڑھا اور کمزور نیم گرم پانی سے غسل کرے پانی کو

تھوڑا اگرم کر کرنا چاہئے نہ کہ گرم پانی میں ٹھنڈا ملانا چاہئے۔

صابن سے بدن کو ضرور صاف کرو۔ نہانے کا قاعدہ یہ ہے کہ سب سے پہلے سر کو دھو اس میں کم از کم پانچ یا سات منٹ ضرور خرچ کرو پھر پاؤں اور ٹانگوں کو اور پھر سارے بدن پر پانی ڈال کر خوب سارے بدن کو مل کر صاف کرو۔

صابن لگا کر بدن کو خوب ملو۔ ناف میں ضرور صابن لگاؤ کیونکہ وہاں پسینہ متعفن ہو جاتا ہے۔

سر کو ٹھنڈے پانی کے ساتھ دھونا دماغ کو طاقت دیتا ہے نہا کر بدن کو کھردرے تولیہ سے صاف کرو۔ سر میں کسی نہ کسی قسم کا تیل لگانا چاہئے ارنڈ کا تیل مفید ہے۔ دھنیا کا تیل بھی عمدہ ہے مکھن لگانا غلیظ کرتا ہے۔ سپرٹ والے تیل بالوں کو خراب کرتے ہیں۔

غسل بہت سے پانی سے کرو اور پہلے جسم پر کوئی مالش ضرور کر لو۔ ناخن ہمیشہ صاف رکھو۔ پوٹوں سے بڑھنے نہ پائیں اور ان میں میل نہ رہے۔ حجام کو کہو کہ حجامت کے وقت اوزار صاف کرے۔ ناک کے بال اگر بڑھ جائیں تو کٹوانے چاہئیں

دانت کو صاف رکھو مسواک ضرور کرو۔ مگر زیادہ نہ در تک مت کرو۔ ڈاڑھی یا مونچھوں کے بالوں کو منہ سے توڑنا خراب عادت ہے۔

مکان

اپنی طاقت کے مطابق مکانوں کو جھاڑ پھونک کر ضرور عمدہ

اور صاف رکھو۔ مکان ہوادار ہوں اور سورج کی روشنی
ان میں خوب پڑے۔ جیسے مکان کا فرش روزمرہ صفا کیا جاتا ہے
ویسے ہی مناسب ہے کہ دیواریں اور چھت بھی صاف رکھی جاویں سال بھر میں کم سے کم
ایک دفعہ مکان کی سفیدی ہونی چاہئے۔ دیوالی کے موقع پر جیسا
کہ ہمیشہ دستور ہے۔

پاخانہ اور باورچی خانہ دور دور ہوں - جہاں پانی کے
برتن ہوں وہاں پیشاب نہ کیا جائے۔

باورچی خانہ کا دھواں مکان سے باہر نکالنے کیلئے چمنی اور انگیٹھی کے
ذریعہ سے انتظام کرو۔ سونے کے کمرہ میں دھواں ہرگز نہ آوے

مکان کو گاہے گاہے لیپو۔ لیپنے کی گوبری میں مٹی لگنی اور
گوبر صرف ایک حصہ ہونا چاہئے۔

حیوانوں کو اپنے رہنے کے مکان سے دور رکھو اور ان کا
گوبر وغیرہ گیلا مکان میں مت رہنے دو۔

وہ خاندان بہت بدنصیب ہے جس کے نیچے حیوان رہتے
ہوں اور اوپر بابوجی رہتے ہوں۔ مکان کے کونوں میں سے
جالہ یا مچھروں کے گھر صاف کر دو۔

دروازہ یا مکان کے ارد گرد بند پانی کا سنڈاس ہرگز مت
رہنے دو۔ دوسری منزل میں سونا بہت مفید ہے۔

رات کو سوتے وقت آگ بجھا کر سونا چاہئے۔

کتا بلی تمہارے رہنے کے کمروں میں نہ آیا کریں۔

اگر باہر سے مکان کا رنگ سلیٹ کے رنگ کا ہو تو مکان ٹھنڈا رہتا ہے ۔

مکان کا اسباب گاہے گاہے باہر نکال کر ضرور ہوا میں رکھنا چاہیئے

غلہ جو گودام میں جمع رکھا ہو اسے ضرور ہوا دینی چاہیئے اور گودام میں ہوادان ہونے چاہئیں ۔

ہر کمرہ میں ہوا کی درآمد اور برآمد کا خیال رکھنا چاہیے

مکان کی کرسی جسقدر اونچی ہوگی اسی قدر وہ اعلےٰ درجہ کا صحت بخش ہوگا ۔

مکان جس قدر علیحدہ اونچا اور چاروں طرف کی کاولوں سے پاک ہوگا اسی قدر وہ زیادہ صحت بخش ہوگا ۔

ایک ہی کمرہ میں دیر تک بہت سارے آدمیوں کا ہجوم امراض کو بڑھاتا ہے ۔

بیمار کا کمرہ پاک صاف اور شور و غوغا سے بالکل پاک اور علیحدہ ہونا چاہیئے ۔ اور اس میں ہوا اور روشنی کا کافی انتظام ہونا چاہیے

پاخانہ ایسی جگہ بیٹھو جہاں سورج کی روشنی اور ہوا پہنچ سکے

جنگل میدان میں پاخانہ جانا مفید ہے ۔

پیشاب اور پاخانہ جمع نہ رہے بلکہ فوراً اٹھایا جائے

مکان کی نالیاں صاف رکھنے کا اور خوب کھلے پانی سے دھو دینے کا خاص خیال رکھو ان میں ایسی اشیاء کبھی نہ ڈالو جن سے

وہ بند پڑ جاویں - پاخانہ اور مکان کی نالیوں میں روزمرہ مٹی کا تیل یا
فینایل ڈالو -

ورزش

جس طرح انسان کو غذا کی ضرورت ہے ویسے ہی اس کے
جسم کو ورزش کی ضرورت ہے -
طرح طرح کی ورزش کرو - دوڑنا - کودنا - گھوڑے کو دوڑانا
لکڑی کو چیرنا - تیرنا - درخت پر چڑھنا سب مفید ہیں -
بند مکان میں ورزش نہ کرو -
کھانے کے بعد فوراً ورزش کرنا بدہضمی کا سبب ہے -
ورزش سے سارے اعضا میں خون پہنچتا ہے -
پھیپھڑے کی عمدہ ورزش یہ ہے کہ دن میں کئی بار لمبی لمبی سانس
لینی چاہئیں - موگری مگدر ہلانا - ڈنڈ نکالنا خاص پھیپھڑوں کی
ورزشیں ہیں -
مالش کرانا خصوصاً بیماری کے وقت مفید ہے - ورزش کا
کام اس وقت اس سے حاصل ہوتا ہے -
ورزش عورتوں کے واسطے بھی ایسی ہی مفید ہے جیسی مردوں
کے واسطے - چرخا - چکی - سینے کی مشین - ٹہلنا کھلا کھلی ڈالنا -
ہمارے ملک میں فیصدی ننانوے مستورات ورزش نہ کرنیکے
باعث کم و بیش مرض تپدق کا شکار ہو رہی ہیں -
ہر وقت بیٹھا رہنے گردن جھکا کر بیٹھنے اور گردن جھکا کر چلنے ل

کی عادت سے پھیپھڑے کمزور ہوتے ہیں
بھاگنے کودنے چلنے پھرنے بیٹھکیں نکالنے سے معدہ
اور دیگر شکم کے اور ہاضمہ کے اعضا کو طاقت ملتی ہے۔
قبض اور بدہضمی پاس نہیں پھٹک سکتی۔
ورزش کرنے کے بعد فوراً سرد پانی نہ پینا چاہیئے۔

متفرقات

باریک چھاپے کی کتاب مت پڑھو۔
بیٹھ کر کتاب پڑھو پھر کر یا لیٹ کر پڑھنا ٹھیک نہیں۔
روشنی آنکھوں کے سامنے نہ ہو پشت کیطرف روشنی ہونی چاہیئے
منی کا خیال رکھو۔ اس کا بیجا اور زیادہ نکلنا آنکھوں اور
دماغ کو کمزور کرتا ہے
دھواں آنکھوں کو خراب کرتا ہے۔
ریل کے کمرہ سے باہر منہ نکال کر دیکھنا آنکھوں کو خراب
کرتا ہے لقوہ بھی اسی سے ہو جاتا ہے۔
سورج گرہن کے وقت اس کی طرف دیکھنا بعض آدمیوں کو
عارضی طور پر اندھا کر دیتا ہے۔
دفعتاً اندھیرے سے روشنی میں یا روشنی سے اندھیرے میں نہ آؤ۔ اور تنگ
و تاریک کمروں میں نہ بیٹھو۔

لڑکوں کے کان مت کھینچو

ہر وقت بشاش رہو۔ ہر وقت خوشی مناؤ

زود رنجی خون میں جوش پیدا کرتی ہے اور خراب کرتی ہے اس سے بچو
متحمل مزاجی اور عالی حوصلگی کی عادت پیدا کرو۔
در عفو لذتیست کہ در انتقام نیست۔

متفکر مت رہو اس سے صحت خراب ہوتی ہے

بستر سے فوراً پاخانہ مت جاؤ ٹہلکر جانا چاہیے۔

ہمیشہ امید لگائے رکھو۔ ناامیدی بیماری کا سبب ہے

بھروسہ ایمان عمدہ شے ہے

اوروں کی خاطر تکلیف اٹھانا فخر سمجھو

بیماری اصل میں پہلے روح میں پیدا ہوتی ہے اس کے بعد
جسم میں آتی ہے۔ اس واسطے اپنے روح کو منصف مزاج صداقت
پسند اور پاک وصاف رکھنے میں جہاں تک ہوسکے پورا زور لگاؤ

دوسرے کی چیز کو اپنی چیز سمجھو۔ اگر کسی سے کوئی چیز عاریتاً
لینی پڑے تو اسے اپنی چیز سے عمدہ رکھو۔

منہ ناک کان میں سلیٹ پنسل یا ہولڈر مت ڈالو سلیٹ پر مت تھوکو
صاف کرنا ہو تو پانی سے صاف کرو۔

وقت کی قدر کرو اور ہر ایک کام اپنے وقت پر کرو۔

لفافہ یا ٹکٹ کو زبان پر لگا کر مت بند کرو۔ اس میں زہر
ہوتا ہے انگلی کو پانی لگا کر پھر لفافہ پر لگاؤ اور بند کرو۔ کیونکہ

یہ گوند نہیں ہوتی بلکہ سریش ہوتی ہے۔

اگر دوسرا آدمی بیمار ہو تو اس کے ساتھ کھانا مت کھاؤ

جانور جن سے دودھ لینا ہو تندرست ہونے چاہئیں اور انکو جنگلوں میں بھاگنے کودنے اور ہری بھری گھاس چرنے کے موقعے ملنے چاہئیں۔

عورتوں کو سر کے بال کھلے رکھنے چاہئیں اور دن میں دو دفعہ کنگھی کرنی چاہیے۔

بار بار شیشہ دیکھنا یا کنگھی کرنا انسان میں خراب عادتیں پیدا کر دیتا ہے۔ پیشاب اچھی طرح سے کرو تاکہ کوئی بوند باقی نہ رہے

بے کار رہنا انسان کو بیمار کرتا یا بد اخلاق بنا دیتا ہے

ہر وقت کام کرنا بھی انسان کو بیمار کر دیتا ہے۔

سرمہ لگانا مفید ہے۔

زیور ڈالنا بعض دفعہ موت کا سبب ہے

پاؤں کے بل مت بیٹھو۔

زمین پر مت سوؤ اور زمین پر مت بیٹھو۔

پاخانہ اور پیشاب مت روکو۔ لقمان حکیم کا قول ہے کہ اگر گھوڑے کی پیٹھ پر بھی پیشاب آوے تو دیر نہیں کرنی چاہیے وہاں ہی کر دینا چاہیئے۔ کسی ایسے بچہ کو چومنا جس میں بیماری کے نشان ہوں مضر صحت ہے۔

بیمار کے پاس بہت زیادہ دیر تک بیٹھنا بعض دفعہ خود انسان کو

بیمار کر دیتا ہے گلی کوچوں میں پیشاب مت کرو۔
بیماری کا علاج آغاز ہی میں کرنا عقلمندوں کی نشانی ہے۔
ہر حال میں خدا کا شکر کرنا انسانیت کے آداب میں سے ہے۔ رات کو
جب سونے لگو تو دن کی نعمتوں کا شکریہ ادا کرو اور رات کے واسطے
اس سے حفاظت کی دعا کرو۔ اور صبح اٹھو تو اس کا شکر پھر ادا کرو
اس نے تمہیں رات کو تکلیفوں سے بچا کر دن دیکھنا نصیب کیا۔

Wafe & wine Seldom use.
Late dinner I always refuse.
I save my feet fram being Cold
Hence I am so old & bald.

ترجمہ اور مطلب۔ شراب اور گوشت میں کبھی نہیں کھاتا۔
بہت رات گئی کھانا میں کبھی نہیں کھاتا۔
پاؤں کو میں خاص طور پر سردی سے بچاتا ہوں۔
یہی وجہ ہے کہ میں اس قدر بوڑھا ہو جانے پر بھی خوب مضبوط ہوں

Early to bed & early to rise
makes a man healthy wealthy & wise.

ترجمہ اور مطلب۔ سویرے سویرے خوابگاہ پر چلے جانے۔ اور
خوب سویرے اٹھنے کی عادت سے انسان تندرست عقلمند اور مالدار ہو جاتا ہے

شعر
بزہ ہمنشین تو از تو بہ باید بزہ
بزہ تا ترا عقل و دانش بیفزاید بزہ

اس واسطے عالموں۔ عاقلوں۔ خوبصورتوں۔ تندرستوں
اور نیک اور پاک باطن لوگوں کی سنگت میں زیادہ رہنا بہت اچھا ہوتا ہے
جس کا دل راضی ہے اس کا جسم بھی راضی ہے۔ اس واسطے
دل کے خوش رکھنے اور پاک رکھنے کی خاص کوشش کرو۔

Sorrow is a shadow of sin &
pleasure lies in Independence
& Independence lies in innocence
Therfore pleasure lies in innocence

ترجمہ اور مطلب غم اور افسوس اور اوداسی دل کے پاپ اور گناہ
کی علامت ہے لیکن دل کی خوشی اور آزادی پاک باطنی کی علامت ہے۔

Doctors say

1 Seed is life, therefore dont
waste it in useless women.
2 - Laugh & be fate.
3 - Money saved is money gat.
4 - Illness comes at once, but goes
slowly.

ترجمہ اور مطلب ۔ انسان کا بیرج اس کی زندگی اور جان
ہوتا ہے۔ اس واسطے اس کو بیہودہ طور پر عیاشیوں اور لہو
لعب میں مت ضایع کرو۔

۲ - بہت ہنسنے اور خوش رہنے سے انسان موٹا ہو جاتا ہے

۳ - کفایت شعاری سے روپیہ جمع ہوتا ہے

۴ - روگ گھوڑے کی رفتار سے جلد جلد آتا ہے - لیکن جوں کی رفتار سے آہستہ آہستہ جاتا ہے -

مستورات کیلئے

کھانے کے وقت اپنے خاوندوں کو اپنے شکوہ شکایات اور برخلاف باتوں سے ساس نند اور خسر وغیرہ کو مت سنکر مت کرو بلکہ خوب گاؤ بجاؤ اور خوشیاں مناؤ -

کان ناک اور سر پر کوئی زیور درکار نہیں ہے کان میں بوجھ زیادہ ہونے سے دماغی طاقت کم ہوتی ہے اگر خوبصورتی اور رواج کی خاطر کچھ پہننا ہی ضرور ہے تو کان کے نچلے حصہ میں صرف ایک سادہ مرکی کافی ہے یا ہاتھوں میں چوڑیاں ہاتھی دانت یا سونے چاندی وغیرہ کی ہو سکتی ہیں اس سے دل کو فرحت اور آنکھوں کو راحت ملتی ہے

بال مت گوندھو بلکہ روزمرہ ان کو کھلے پانی سے دھو کر دو ایک مرتبہ کنگھی سے صاف کرو - بال گوندھنے سے کئی اقسام کی سر میں اور دماغ میں خفیہ خفیہ امراض بڑھ کر صحت میں نقصان پہنچاتی ہیں

بچوں کو دودھ پلاتے وقت اپنا اور بچہ کا منہ ہاتھ وغیرہ صاف اور کھلے پانی اور صابن سے دھو کر اور لوری گاکر

دودھ دیویں اس سے بچوں کی صحت کو بہت فایدہ پہنچے گا۔ غصہ
اور غم کی حالت میں کبھی دودھ مت پلاؤ۔

بچوں کو بار بار دودھ مت دیویں بلکہ چند مقررہ اوقات میں
رات کو اور چند دفعہ دن کو کافی ہے۔ دودھ پینے میں اوقات کی
اور قاعدہ کی اور صفائی کی پابندی کا خاص خیال رکھو۔

غم اور ماتم میں حتی الامکان مت شامل ہووو۔ رونا اول
درجہ کا فعل عبث ہے [illegible] سے کچھ فایدہ نہیں۔ مردہ کوئی
اس سے زندہ نہیں ہو پڑتا۔ بلکہ ہمارے خیال میں رونے سے
المتامرحوم روح کو بہت دکھ اور رنج پہنچتا ہے۔

اس واسطے ہمارا کوئی حق نہیں کہ بجائے فایدہ کے
اپنے کسی فعل کے ذریعہ کسی [illegible] اور رنج کو بڑھانے کا موجب بنیں

مردوں کو مجبور کرو کہ چاہے وہ چھوٹے سے چھوٹا مکان بھی
بنالویں اس میں روشنی اور ہوا کا خاص انتظام رکھا جاوے
تاکہ آنکھوں کو دھواں نہ ستاوے دھواں آنکھوں کا جانی
دشمن ہے۔ خوراک۔ گفتار اور رفتار غرضیکہ ہر ایک کام میں صفائی کا
خاص خیال رکھو۔

لکڑی چولہے میں سوکھی اور ایک فٹ لمبی ہونے سے دھواں
کم ہوتا ہے گوبر کا چولہے میں جلانا بہت خراب عادت ہے۔
بچوں کا اور اپنا کپڑا حتی المقدور روزمرہ صاف کرنیکی
کوشش کرو۔ سجی کے گرم پانی میں ڈال کر دھونے سے

پانیز دو صوپ میں ڈالنے سے پسینہ کا زہر صاف ہوجاتا ہے
عالی حوصلگی سے گزارہ کرو کم حوصلہ اور زود رنجی کی عادت
صحت کے حق میں بہت مضر ہوتی ہے۔
کبھی غم مت کرو۔ اور ٹھنڈا سانس نہ بھرو۔ ہر وقت
مغموم اور متفکر رہنے سے قوت ہاضمہ ناقص ہوتا ہے۔ جو
تمام بیماریوں کی ماں ہے۔ تپ دق اور مالیخولیا! اور دیگر
کئی اقسام کی [illegible] امراض خاصکر [illegible] رودہی اور مغموم
رہنے سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔
بچہ اگر کھیل کود میں بار بار میلا اور غلیظ ہو جاتا ہے تو بار بار
اوس کو جھاڑنے پھونکنے سے اور منہ سر اور کپڑا التا اس کا
بار بار دھو دھا کر صاف کرو۔

تمام شد

زندگی کو خوشحال کرنیکے قیمتی نسخے

پیکر صحت جسمانی وروحانی

جسم اور روح کو تندرست اور خوشحال رکھنے کا نہایت عمدہ اور قیمتی نسخہ ہے - قیمت ۳/ سو جلد کے یکمشت خریدار کو تہائی قیمت معاف

ہمیشہ کا نفع

اس میں [illegible] کے ذریعہ ثابت کیا گیا ہے کہ انسان اس کائینات میں ایک نہایت قیمتی جوہر ہے - چاہے یہ کسی حال میں ہی کیوں نہ ہو یہ ہمیشہ دو دھاری تلوار ہے بشرطیکہ یہ خود بھی اپنی اصلیت اور قیمت کو جان اور پہچان سکے قیمت [illegible]

اپنے آپ کو پہچانو

یہ نہایت ضروری ہے

اس [illegible] میں قدرتی واقعات کی بنا پر ثابت کیا گیا ہے کہ قدرت نے ہر ایک جاندار کو اس کائینات کی نہایت خوبصورت اور بہت بڑی بھاری مکمل مشین میں اپنے اپنے خاص ٹھکانے کا پرزہ بنایا ہے جبتک وہ اپنے ٹھکانے کو نہ پہچانے - تبتک اس کے لئے خیر نہیں اور کہ بغیر اس قیمتی اور ضروری شناخت کے اور اُس پر عمل کرنے کے ہمیشہ اس کو جہنم کے خطرناک دکھوں میں تڑپتے رہنا ہوگا - قیمت ۱/

موت کے بعد کی حالت کا
نہایت معقول اور مدلّل فیصلہ

اس میں نہایت معقول دلایل اور قدرتی واقعات کی بنا پر ثابت کیا گیا ہے کہ انسان مرنے کے بعد کہاں جائیگا اور اس کا کیا حال ہوگا۔ قیمت ۸ر ؎

دُربے بل یہ ایک تختہ کاغذ کا ہے جسمیں صحت کو قایم رکھنے اور ہمیشہ خوشحال رہنے کے لئے نہایت قیمتی ہدایات درج ہیں نہایت خوبصورت نقش و نگار و تصویروں سے آراستہ ہے۔ مکان میں لٹکا چھوڑنے سے مکان کی زیبایش اور آراستگی رونق پکڑتی ہے۔ قیمت سادہ کی ار۔ روغنی پر کپڑا اور ڈنڈے لگے ہوں قیمت ۴ر ؎

تمام مذکورہ اشیا کی قیمتیں بلا محصول ڈاک ہیں۔ اور سو سے زیادہ کے خریدار کو دس فیصدی کفایت سے مل سکتی ہیں ؎

تمام درخواستیں ڈاکٹر گنگارام میڈیکل پریکٹیشنر لاہور کے نام ہوں

ٹریکٹ نمبر ۱۹

پرچار

اوم

سورج کی روشنی میں سنان

از شریمان پنڈت گنگا پرشاد صاحب - ایم - اے

ڈپٹی کلکٹر صوبجات متحدہ آگرہ و اودھ

زیر نگرانی و اہتمام مہاشہ وزیر چند ادھشٹاتا اپدیشک

پرچار

شریمتی آریہ پرتی ندھی سبھا پنجاب تیار ہو کر شائع ہوا

آریہ سموت ۱۹۷۲۹۴۹۰۰۴ — عیسوی ۱۹

باہتمام منشی میراں بخش پرنٹر رفاہ عام سٹیم پریس لاہور میں چھپا

اوم

سورج کی روشنی میں سات رنگ

۱۔ سوامی دیانند کا دعوے

مہرشی سوامی دیانند پر بہت کچھ مذاق اوڑایا گیا ہے۔ محض اس وجہ سے کہ اُن کا یہ دعوی تھا۔ کہ ویدوں میں جملہ ستیہ ودیاؤں کے اصل اصول موجود ہیں۔ اور کہ آریہ ورت کے قدیم رشی مہرشی بہت سے سائنس کے اصولوں سے پیشتر اس کے کہ وہ اہل یورپ کے خواب وخیال میں بھی گذریں۔ مدتوں پہلے بخوبی واقف تھے۔ اس مختصر سے مضمون کا یہ مدعا نہیں ہے

کہ مہرشی کی اس پوزیشن کی تائید میں کوئی بڑی بحث اُٹھائی جاوے - لیکن ہم اس امر کو بخوبی واضح کرنا چاہتے ہیں کہ یہ دعویٰ سب سے پہلے سوامی دیانند سرسوتی جی نے ہی نہیں کیا - ہمارے رشی اور مہرشی اس بات کو ہمیشہ سے مانتے چلے آئے ہیں - کہ وید ایشوریہ گیان ہے اور تمام سائینس (علوم و فنون) کے اصول اُس میں موجود ہیں - چار اُپ[1] وید - چھ انگ[2] - چھ اُپانگ[3] یا درشن - خلاصہ یہ ہے کہ آریہ ورت کے زمانہ سلف میں تمام وہ علوم و فنون - جن میں استعداد بہم پہنچائی جاتی تھی اُن کی نسبت یہ یقین کیا جاتا تھا کہ ان کی بنا ویدوں پر ہے اور وید ہی ان کا منبع ہے -

(۱ نوٹ) آیور[1] وید دہنر[2] وید گاندہرو[3] وید ارتھ[4] وید یہ چار اُپ وید ہیں -

(۲ نوٹ) شکشا[1] - کلپ[2] - دیاکرن[3] - نروکت[4] - چھند[5] جیوتش[6] - یہ چھ ویدوں کے انگ کہلاتے ہیں -

(۳ نوٹ) نیائے[1] - وشیشک[2] - سانکھ[3] - یوگ[4] - پورو میمانسا[5] اُتر میمانسا[6] - یہ ویدوں کے اُپانگ ہیں - جن کو چھ درشن بھی کہتے ہیں -

۲- اس دعویٰ کی تائید میں شہادتیں

اِن علوم و فنون میں سے بعض پر سنسکرت کی کتابیں جو آریہ ورت کے زمانہ تاریکی میں سنسکرت علم ادب کی عام غارتگری سے بچ رہی ہیں - اس دعویٰ کی تائید میں کافی شہادت پیش کرتی ہیں - سب سے پہلے قانون کو لیجیئے ڈاکٹر جے - این بھٹا چاریہ شرومنی متوطن کلکتہ (صفحہ ۱۷) دھرم شاستر کی شرح کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ "قیاس میں یہ آتا ہے کہ ہندوؤں کے دہرم شاستر کا اصل منبع وید ہے"! ایک اور موقع پر وہ یوں لکھتے ہیں کہ "وہ ویدوں کی نسبت یہ خیال کیا جاتا ہے کہ قانون کا ابتدائی منبع وید ہی ہیں - یہی نہیں ہمارے پنڈت لوگ کچھ اس سے بھی آگے بڑھ گئے ہیں پورانے پنڈتوں کے خیال کے بموجب قانون کی ایک ایک دفعہ کے لئے ایک ایک شرتی موجود ہے" (صفحہ ۷۰) اگرچہ ایسا کہنا کچھ افراط تفریط میں داخل ہے - مگر یہ امر اس بات کے ظاہر کر دینے کے لئے کافی ہے کہ سوامی دیانند نے ہی یہ دعویٰ نہیں کیا ہے کہ قانون یا کسی دوسرے سائنس کا منبع وید

ہے۔ اس بات کے اظہار کے لئے بہت سے ثبوت موجود ہیں۔ کہ یہ عام طور پر یقین کیا جاتا تھا۔ کہ تمام علوم و فنون کی بنیاد ویدوں پر ہے مگر اس دعویٰ کا ثبوت کسی خاص علم کی تائید میں پیش کرنا فضول ہوگا۔ کیونکہ ہر ایک علم بجائے خود دوسرے سے ہمسری کا دعویٰ رکھتا ہے۔ مگر ہم یہ چاہتے ہیں کہ ہماری تحریر سے کوئی صاحب مغالطہ میں نہ پڑیں۔ یہ امر صرف سوامی دیانند سرسوتی جی کے ظہور سے چند صدیاں پیشتر ہی عام طور پر تسلیم نہیں کیا جاتا تھا۔ بلکہ برعکس اس کے جب سے کہ سنسکرت لٹریچر کا وجود پایا جاتا ہے۔ یہ خیال بھی ایسا چلا آتا ہے۔ شت پتھ برہمن میں جو سوائے ویدوں کے ہمارے تمام علم و ادب میں سب سے پرانی پستک ہے۔ یہ لکھا ہے:-

स ऐक्षत प्रजापतिः "त्रय्यां वाव विद्यायां सर्वा-
णि भूतानि । हन्त त्रयीमेव विद्यामात्मानमभि-
संस्करवै" इति । शत० १० । ४ । २ । २१ ।

جملہ مخلوق کے مالک پرماتما نے ایکشن کیا۔

ف ایکشن اس سبھاؤک خواہش کا نام ہے جو کہ پرماتما

تمام جیو جنتو تریٔ ودیا میں ہی ہیں - صرف اس

کے اندر کہی جا سکتی ہے - انسان کی خواہشوں کے راستہ میں تو رکاوٹیں حایل ہوتی ہیں - لیکن پرماتما کی اچھا کے راستہ میں کوئی رکاوٹ نہیں ہوتی اس لئے اس کا نام ایکشن ہے -

۵۲ ویدوں کا نام تریٔ ودیا اس لئے ہے کہ اُن میں گیان - کرم اور اُپاسنا تین ودیا ہیں جو گیان کانڈ - کرم کانڈ اور اُپاشنا کانڈ کے نام سے مشہور ہیں - جو منتر گیان کانڈ سے متعلق ہو - یعنی کسی شئے کے گنوں کو بیان کرے اُس کو رک یا رچا کہتے ہیں - جو کرم کانڈ سے متعلق ہو یعنی رک سے حاصل کئے ہوئے علم کا استعمال بتا دے اُس کو یجو کہتے ہیں اور جو اُپاشنا کانڈ سے متعلق ہو اُس کو سام کہتے ہیں - رگوید سنگھتا میں چونکہ زیادہ تر رچائیں ہیں اس لئے اُس کا نام رگوید ہے - یجروید سنگھتا میں زیادہ تر یجو ہونے سے اُس کو یجروید کہتے ہیں - اور سام وید سنگھتا میں زیادہ تر سام ہونے سے سام وید - اتھرو وید میں ہر سہ قسم کے منتر پائے جاتے ہیں اس میں اِن تین کے علاوہ کوئی چوتھی قسم نہیں ہے - اس طرح پر ویدوں کی تین حصوں (گیان کانڈ کرم کانڈ اور اُپاسنا کانڈ) میں تقسیم کسی طرح بھی

تۯئی ودیا کو ہی ہیں روح کی ترقی اور پاکیزگی کے
لئے کام میں لاوں"

"تیتریہ برہمن جو کہ اتنا ہی قدیم ہے - جتنا کر
شت پتھ برہمن یہی بیان بہت کچھ انہیں الفاظ
میں کرتا ہے :-

अथ सर्वाणि भूतानि पर्य्यैक्षत् । स त्रय्यामेव-
विद्यायां सर्वाणि भूतान्यपश्यत् । अत्र हि सर्वेषां
छन्दसामात्मा सर्वेषां स्तोमानां सर्वेषां प्राणानां सर्वे-
षां देवानाम् । एतद्वै अस्ति । एतद्ध्यमृतम् । यद्ध्यमृ-
तं तद्ध्यस्ति । एतद्वै तद्यन्मर्त्यम् ॥

"تب پرماتما نے ساری مخلوقات و کائنات کو
اپنے سبھاوک گیان سے دیکھا - اس نے تمام کائنات
کو صرف تۯئی ودیا (وید) میں دیکھا - یہاں ہے
تمام چھندوں - تمام ستوموں (استتیوں یا تعریفوں)
تمام زندگی اور تمام علم کا آتما - صرف یہی ہے -
سچ مچ یہی امرت (آب حیات) ہے جو کچھ کہ امرت

حاشیہ صفحہ ۵ - ان کی چار حصوں (رگوید - یجروید سام وید
اور اتھروید) میں تقسیم کے متضاد نہیں ہے .. اور
تۯئی ودیا یہ نام چاروں ویدوں کا ہے ÷

ہے وہ یہی ہے - انسانوں کے جاننے اور کرنے
کے لیئے جو کچھ ہونا چاہیئے وہ سب اِسی میں ہے"
اِسی برہمن میں ایک بہت ہی عمدہ کتھا موجود ہے
جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے - کہ قدیم آریہ لوگ
صرف یہی نہیں کہ ویدوں کو تمام سچے علوم کا خزانہ
مانتے تھے - بلکہ اپنی زندگی کا مقصد اعلیٰ وید ودیا
کی تحصیل ہی قرار دیتے تھے -

भारद्वाजो ह त्रिभिरायुर्भिर्ब्रह्मचर्य्यमुवास । तꣳ ह जीर्णं स्थविरं शयानमिन्द्र उपव्रज्योवाच, "भारद्वाज यत्ते चतुर्थमायुर्दद्यां किमेतेन कुर्य्याः" इति । ब्रह्मचर्य्यमेवैतेन चरेयमिति होवाच । तं ह त्रीन् गिरिरूपानविज्ञातानिव दर्शयांचकार । तेषां ह एकैकस्मान् मुष्टिमाददे । स होवाच भारद्वाजेत्यामन्त्र्य । "वेदा वै एते । अनन्ता वै वेदाः" । एतद्वै एतैस्त्रिभिरायुर्भि रन्ववोचथाः । अथ त इतरदननूक्तमेव । एहि इमांविद्धि । अयं वै सर्वविद्या इति ॥ तैत्ति० ३ । १० । ११ । ३-४ ।

ترجمہ - بھاردواج رشی نے تین حصہ زندگی تک
ویدوں کا مطالعہ جاری رکھا - جب وہ ضعیف اور

ناتوانی کی حالت میں بسترِ مرگ پر پڑے تھے وہ عالم رویا میں کیا دیکھتے ہیں کہ پرماتما اُن سے یہ کہہ رہے ہیں کہ اے بھار دواج اگر ہم تجھ کو چوتھا حصہ عطا کریں۔ تو اُس میں تم کیا کرو۔ بھار دواج جی جواب دیتے ہیں کہ میں اُس میں بھی ویدوں کا مطالعہ جاری رکھوں گا۔ تب پرماتما نے اُنھیں دھندلی سی یا نا معلوم چیزیں دکھلائیں جو تین پہاڑوں کے مشابہ تھیں اور ایک ایک مٹھی ہر ایک میں سے بھر لی اور بھار دواج کو مخاطب ہو کر کے یوں کہا کہ "یہ وید ہیں" وید اننت ہیں

نوٹ :- پرماتما اننت (بے پایان) ہونے سے اُس کا گیان (علم) بھی بے پایان ہے۔ انھیں معنوں میں ویدوں (پرماتما کا پورن گیان) کو بے پایان کہا گیا ہے لیکن لفظ وید ایک اور معنوں میں بھی مستعمل ہے یعنی پرماتما کے گیان کا اُتنا حصہ جس قدر کہ ابتدائی آفرینش میں انسان کے لئے بذریعہ الہام دیا گیا۔ جو کہ رگ وید یجر وید۔ سام وید۔ اور اتھروید چار کتابوں میں قلمبند ہے۔ ان دوسرے معنوں میں وید محدود ہے جیسا کہ اسی پستک میں یعنی تیتریہ برہمن میں تسلیم کیا گیا ہے۔

अथ ब्रह्मा वदन्ति “ परिमिता वै ऋचः परिमितानि सामानि परिमितानि यजूंषि अथैतस्यैवान्तो नास्ति यद् ब्रह्म।

(بقیہ نوٹ صفحہ ۸ - برہما (چاروں ویدوں کو جاننے والے وِدوان) کہتے ہیں کہ رچائیں پریمت (محدود) ہیں۔ سام محدود ہیں - یجو محدود ہیں - صرف برہم ہی ہے جس کا کہ کوئی انت نہیں ہے "- وے پرماتما کے تمام علم کے مقابلہ میں ویسے ہی ہیں جیسے کہ ایک پہاڑ کے مقابلہ میں ایک مٹھی - لہذا اس کتھا کا مطلب یہ ہے کہ بہار دواج اپنے تین جنموں میں پرماتما کے علم کا صرف ایک بھاگ (حصہ) ہی تحصیل کر سکا - اگرچہ وہ سب کا سب تھا جو کہ اس زندگی میں انسان سے حاصل کیا جا سکتا ہے - دو باقی ابھی تم کو نہیں بتلایا گیا ہے " یہ انسانی روح کو تناسخ سے آزادی حاصل کرنے کے بعد یعنی موکش (نجات) کی حالت میں دیا جا سکتا ہے - جب کہ یہ سمپورن (تمام) ایشوریہ گیان (علم الہی) کو جاننے کے قابل ہو جاتا ہے - پس "وید अनन्ता वै वेदा: " یعنی وید اننت ہیں " اس واکیہ سے یہ مراد ہرگز نہیں لی جا سکتی کہ چار وید ایشوریہ گیان نہیں ہیں -

انہیں کو تو نے تین حصوں میں اتنا پڑھا ہے - باقی
ابھی تمہیں نہیں بتلایا گیا ہے آؤ اور اسے سمجھو
یہی تمام وِدیا ہے"-
سنو کہ مندرجہ ذیل شلوک بھی اس قابل ہیں
کہ یہاں انہیں پیش کیا جائے -

चातुर्वर्ण्यं त्रयोलोकाश्चत्वारश्चाश्रमाः पृथक् ।
भूतं भवद् भविष्यच्च सर्वं वेदात् प्रसिध्यति ॥
शब्दः स्पर्शश्च रूपंच रसो गन्धश्च पंचमः ।
वेदादेव प्रसूयन्ते प्रसूतिर्गुणकर्मतः ॥
बिभर्ति सर्वभूतानि वेदशास्त्रं सनातनम् ।
तस्मादेतत् परं मन्ये यज्जन्तोरस्य साधनम् ॥
सैनापत्यंच राज्यं च दण्डनेतृत्वमेव च ।
सर्वलोकाधिपत्यंच वेदशास्त्रविदर्हति ॥

ترجمہ - "چاروں ورن - تینوں لوک - چاروں
آشرم - ماضی و حال و مستقبل کے جو کچھ کرم
ہیں وہ ہمیشہ چار وید ہی سے ظاہر ہوتے ہیں
(۹۷) ستو - رج - تم - ان تینوں گنوں سے
پیدا ہوئے - جو شبد - سپرش - روپ - رس - گندھ
ہیں - وہ سب وید ہی کے گیان سے ظاہر ہوتے
ہیں (۹۸) ہمیشہ سب جانداروں کو دھارن کرتے

والا جو وید شاستر ہے وہی آدمی کا افضل پرمارتھ
ہے - اس بات کو میں مانتا ہوں (۹۹) سیناپت
کا کرم - راج ڈنڈ دینا - سب لوک کی حکومت
ان سب کو وید شاستر جاننے والا کرے -

ان اقوال سے یہ امر بخوبی روشن ہوتا ہے
کہ ویدوں کے متعلق سوامی دیانند سرسوتی کا
دعوی کوئی نیا نہیں تھا - اور سوامی جی نے صرف
پرانے رشیوں کے حوالہ پر ہی اکتفا نہیں کیا -
انہوں نے اپنے وید بھاشیہ بھومکا میں بہت سے
وید منتر اس دعوے کے ثبوت میں درج فرمائے
ہیں - کہ سائنس کے بہت سے اصول جو اہل
مغرب کو اب سے تھوڑی دو صدی پیشتر معلوم
ہوئے ہیں - ان کا صاف طور پر ویدوں میں
ذکر پایا جاتا ہے - ویدوں کے اس دعوے کی
تشریح میں ہم رگوید کے دو منتر پیش کریں گے
جو یہ بتاتے ہیں کہ سورج کی شعاؤں میں
سات رنگ ہیں -

۳-سائنس کی تعلیم

سائنس کے اس اصول کے دریافت کرنے کا

فخر یوروپ میں سر آئیزک نیوٹن کو دیا جاتا ہے مفصلہ ذیل اقتباس گینوٹ صاحب کی کتاب نیچرل فلاسفی سے اخذ کیا جاتا ہے:-

فرض کرو کسی اندھیری کوٹھری کی کھڑکی میں ایک چھوٹا سا سوراخ ہے - جس میں سے دھوپ کی شعائیں گزرتی ہیں - ان شعاؤں سے سورج کی شکل گول نظر آتی ہے - لیکن اگر ان کے راستہ میں منشور مثلثی لگاویں تو اُس میں سے شعائیں گزرتے وقت منحرف ہو جائینگی - اور قوس قزح کے رنگ برنگ کی روشنی کا ایک عمودی ٹیکا سا نظر آئیگا - جس کی ایک جانب سے پہلی دھاری سُرخ دوسری نارنجی - تیسری زرد - چوتھی سبز پانچویں آسمانی - چھٹی نیلی - اور ساتویں بنفشی ہوگی اس تجربہ سے نیوٹن صاحب نے یہ نتیجہ اخذ کیا - کہ سورج کی کرنوں میں سات قسم کے مختلف رنگ ہوتے ہیں جو مل کر سفید ہو جاتے ہیں تو اپنے جُدا جُدا رنگ دیتے ہیں - یہ امر کہ سورج کی روشنی سات رنگوں سے مرکب ہے - اس طرح پر بھی ثابت کیا جا سکتا ہے کہ اگر سات رنگوں کو باہم ملا دیا جاوے - تو پھر سفید رنگ بن جاتا ہے - یہ تجربہ کئی طرح پر ہو سکتا ہے -

(۱) ہم دیکھ چکے ہیں کہ منشور مثلثی روشنی کی مرکب شعاع کو پھاڑ کر مختلف رنگ کی مفرد شعاؤں کو الگ الگ کر دیتا ہے۔ ان کو بجائے چک یا پردے کے کسی بڑے دوہرے محدب شیشے پر پڑنے دیجئے۔ جس کے فوکس یعنی مرکز پر ایک چھوٹا سا کاغذ کا گتا رکھ دیجئے۔ سات رنگ مرکز شعاع پر آکر منطبق ہونگے۔ اور پردے کے اوپر ایک نہایت سفید گول شکل نظر آئیگی۔ جس سے ظاہر ہوگا۔ کہ سات رنگوں کے اجتماع سے سفید رنگ پیدا ہوتا ہے۔

(۲) یہ امر نیوٹن صاحب کی ڈسق (قوس) کے ذریعہ سے بھی پایۂ ثبوت کو پہنچ سکتا ہے۔ ایک کاغذ کے گتے کا قوس ہوتا ہے۔ جس پر سات رنگ کے کاغذ کے ٹکڑے منڈھے ہوتے ہیں۔ جب اسے جلد جلد محور پر گردش دی جاتی ہے تو یہ سفید نظر آتا ہے۔

اس طرح پر سفید روشنی کو پھاڑ کر سات رنگوں میں الگ الگ کر دینا اور پھر سات رنگوں کے ملانے سے سفید روشنی بن جانا پورے طور پر ظاہر کرتا ہے۔ کہ سورج کی روشنی میں ایک ہی رنگ نہیں ہے۔ بلکہ وہ سات رنگوں سے مرکب ہے۔
نہایت خوب صورت قوس قزح کا نظارہ جسکو

سب جانتے ہیں - اسی طرح پر پیدا ہوتا ہے کہ سورج کی سفید روشنی جب بادلوں میں سے ہو کر گذرتی ہے - تو پانی کا قطرہ منشور مثلثی کا کام دیتا ہوا اُس کو پھاڑ دیتا ہے - جس سے سات رنگ الگ الگ قوس قزح کی شکل میں نظر آتے ہیں - در حقیقت یہی کیفیت قطرات شبنم - فواروں کے اچھلنے اور چادر آب میں نظر آتی ہے - غرضیکہ جہاں کہیں سورج کی روشنی کسی پانی کے محراب کے اندر قطرات آب میں سے ہو کر گزرتی ہے - تو یہی کیفیت نظر آتی ہے - اب ہم یہ ثابت کریں گے کہ سائنس کے اس اصول کو وید منتر کس طرح سے ہویدا کرتے ہیں -

۴ - وید منتر

جن وید منتروں میں یہ صداقت ظاہر کی گئی ہے وہ رگوید کے پچاسویں سوکت میں آئے ہیں - اس سوکت کی تمام رچاؤں کا دیوتا یعنی عنوان سورج ہے گویا ان منتروں میں سورج کے متعلق ضروری امور ظاہر کئے گئے ہیں - بوجہ عدم گنجائش ہم اس تمام سوکت کی تشریح نہیں کر سکتے - پہلے تین منتروں کی تشریح فاضل اجل پنڈت گورودت جی ایم - اے نے

اپنے ویدک ٹیکسٹ نمبر ۲ میں کی ہے - جن اصحاب
کو ہمارے اس بیان پر کچھ تعجب آوے - وہ رسالہ
مذکور کو مطالعہ فرما سکتے ہیں - چوتھے منتر کی تشریح انھوں نے
اپنے ویدک میگزین نمبر ۲ میں کی ہے - آٹھواں اور
نواں منتر جن کی تشریح کہ ہم اپنے اس مضمون میں
کرینگے حسب ذیل ہیں -

सप्त त्वा हरितो रथे वहन्ति देव सूर्य। शोचि
ष्केशं विचक्षण ॥८॥ अयुक्त सप्त शुन्ध्युवः
सूरो रथस्य नप्त्यः ताभिर्याति स्वयुक्तिभिः ॥९॥

(۱) اے روشن اور تمام برہمانڈ کو منوّر کرنے والے
سورج سات قسم کی شعاعیں تیری پُر جلال روشنی کو
اس خوب صورت نظام شمسی تک پہنچاتی ہیں -
(۲) یہ سورج جو اس نظام شمسی کو سنبھالے ہوئے
ہے - اپنی روشنی میں سات قسم کی کرنوں کو متحد
رکھتا ہے - اس اتحاد کے ساتھ یہ اپنے محور کے
گرد گھومتا ہے -

۵ - تشریح

پہلی بات ہم کو ان منتروں سے یہ معلوم ہوتی

ہے کہ سورج کی روشنی سات* قسم کی کرنوں سے مرکب ہے - لفظ हरित : ہرتہ (کرنیں) ہری "لیجانا" سے نکلا ہے - جس کے لغوی معنے ہیں "لے جانے والیں" کرنوں کا یہ نام اس وجہ سے ہے کہ وے اشیاء کے بخارات یا رس کو کرۂ ہوائی کے طبقات بالا میں لے جاتی ہیں - انہیں معنوں میں سوامی دیانند سورستی جی اس لفظ کی تشریح کرتے ہیں وہ اپنے اس منتر کی شرح میں فرماتے ہیں۔
(हरित :) यैकिरणैरसान् हरिति न आदित्य रश्मय:

* نوٹ - جن اصحاب نے غور و تعمق کے ساتھ سنسکرت علم ادب کا ملاحظہ فرمایا ہے - اُن سے یہ امر پوشیدہ نہیں ہے کہ ویدوں کی بہت سی سچائیاں اور خوب صورت استعارے پورانوں میں بگڑ کر افسانے بن گئے ہیں - یہی حال ان منتروں کے مضمون کا ہوا ہے - یہہ ایک افسانہ ہے کہ سورج ایک رتھ میں سوار ہے جس کے آگے سات گھوڑے جتے ہوئے ہیں - ہم خیال کرتے ہیں کہ ناظرین اس افسانہ سے بخوبی آگاہ ہیں - اصل مطلب کو نظر انداز کرنے سے پورانوں میں بالکل ایک افسانہ بن گیا ہے - لیکن ویدوں میں یہ صرف ایک استعارہ ہے -

"ہرتہ" کے معنی ہیں سورج کی کرنیں جن کی
مدد سے کہ سورج پدارتھوں سے رسوں کو لے جاتا
ہے۔ سائنا چاریہ بھی جو کہ اس منتر سے سورج
اور اُس کے سات گھوڑوں کی کتھا نکالتا ہے، اس
لفظ کے اصلی اور سیدھے معنوں کو نظر انداز نہیں
کر سکا وہ اپنی شرح میں لکھتا ہے کہ

हरितो रश्मयः रस हरणशीला रश्मयो वा

"ہرتہ کے معنی ہیں (۱) گھوڑے یا بدبتر رسوں کو
لے جانے والی کرنیں" لیکن اس منتر کی شرح
میں وہ اس لفظ کے لغوی معنوں کا اور کہیں ذکر
نہیں کرتا ہے ترشت روہی (چاند) معنے گھوڑے
کے ہی مان کر متذکرہ بالا قصہ کا بیان جاری رکھتا
ہے۔ لیکن آگے چل کر اُس کو یہ ماننا پڑتا ہے کہ

हरित इत्यादित्याश्वानां संज्ञा हरित आदित्यरथे
ति निघण्टु कथात ॥

"ہرتہ کے معنی ہیں سورج کے گھوڑے۔ کیونکہ
نگھنٹو میں لکھا ہے کہ ہرتہ کے معنی ہیں۔ متعلقہ
سورج"۔ یہاں پر ہم یہ عرض کرنا چاہتے ہیں کہ ویدوں
میں تمام یوگک لفظ ہیں رُوڑھی نہیں یعنی مصدر و
مشتق ہیں جامد نہیں۔ نگھنٹو کا مصنف یاسک معنی

* نوٹ۔ پنڈت گورودت جی ایم۔ اے نے اپنے

اور سنسکرت کے تمام دیگر علم فلالوجی کے ماہر اور
صرف ونحو کے عالم اس بارہ میں متفق الرائے ہیں
اس لئے یہ امر قابل تحقیق ہے کہ وہ "आदित्य---
अश्वा" یعنی سورج کے گھوڑے کیا ہیں جن کا
نگھنٹو میں ذکر ہے - خود لفظ اشو अश्व بلحاظ صرف
अश् بمعنی تیز سے منطبق ہے اور اس کا منشا
ہے (دیکھو نگھنٹو ۱-۱۴) اس سے صاف ظاہر
کہ ویدوں میں یہ صرف گھوڑے ہی کی صفت نہیں
ہے بلکہ حرارت - بجلی - مقناطیس اور تمام دیگر
تیزی سے لے جانے والی چیزوں کی بھی صفت ہے
یہ عموماً حرارت کے لئے مستعمل ہوتا ہے - اور یہ
نہایت موزوں بھی ہے کیونکہ اس حرارت سے (جو
کہ ۱۸۶۰۰۰ میل فی سکنڈ کی رفتار سے فاصلہ طے
کرتی ہے) بڑھ کر تیزی سے لے جانے والی اور
کون سی چیز ہو سکتی ہے - یہ بات کہ لفظ अश्व
ویدوں میں ٹھیک انہیں معنوں میں آیا ہے -
مفصلہ ذیل منتروں سے بخوبی ظاہر ہوگی - ان منتروں
میں یہ لفظ اگنی (حرارت) کی صفت کے طور پر آیا -

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۷ - رسالہ ٹرمی نالوجی آف دی ویدز میں
اس مضمون پر مفصل بحث کی ہے -

(१) अश्वनत्वा वारवन्तम विदध्या अग्निं नमोभिः ॥ (رگوید)

(२) वृषो अग्निः समिध्यतेऽश्वो न देववाहनः। तं हविष्मन्त ईडते (رگوید)

امر بھی قابل اظہار ہے کہ لفظ वह्नि حرارت جس کے لغوی معنی ہیں "لے جانے والی" نگھنٹو میں अश्व کا ایک مترادف ہے (دیکھو نگھنٹو ۱-۱۴) اس لئے جملہ आदित्यपुर्वा کے (جو کہ نگھنٹو میں لفظ ہرتہ کا ترجمہ ہے) معنی ہیں سورج کی روشنی کو تیز لے جانے والیں - اور سورج کی روشنی کو تیز لے جانے والی اُس کی کرنیں ہی ہو سکتی ہیں- یہ بات کہ اس منتر میں سورج کی سات قسم کی کرنوں ہی کا ذکر ہے نہ کہ سات گھوڑوں کا دوسرے منتر میں آئے ہوئے لفظ शुन्ध्युव: کے استعمال سے بھی صاف ظاہر ہے - یہ لفظ مصدر शुन्ध "صاف کرنا" سے نکلا ہے اور اس کے معنی ہیں "پاک یا صاف کرنے والی" سوامی دیانند اس کی شرح اس طرح پہ کرتے ہیں - पवित्रहेतवो रश्मयोऽश्वाः - शुन्ध्यवः शुन्ध्युरित्यश्वना० निघ० جس کے معنی ہیں تیز لے جانے والی کرنیں جو کہ شدھی کا کارن (یا باعث) ہیں - نگھنٹو میں شندھیوہ تیز

لے جانے والی سورج کی کرنوں کا نام ہے سائینا
چاریہ بھی اس لفظ کا اشتقاق اسی طرح پر کرتا ہے
اور اُس کو ماننا پڑا ہے کہ
"शुन्ध्युवः = शोधयितारः
अश्वयोषितः" شندھیوہ کے معنی ہیں گھوڑوں
کی شدہ کرنے والی عورتیں" - یہ بات ہماری سمجھ
سے باہر ہے کہ شدھ کرنے والی - یہ صفت گھوڑوں
یا اُن کی عورتوں کی کیسے ہو سکتی ہے -
سائن کو ایک مشکل اور پیش آئی ہے وہ یہ
ہے کہ لفظ शुन्ध्युवः صیغہ مونث میں آیا ہے
اس پیچیدہ عقدہ کو وہ یوں حل کرتا ہے کہ اُس
کے معنی گھوڑوں کی استریاں (عورتیں) کر دیتا ہے
یہ بات بالکل قرین عقل معلوم ہوتی ہے - کہ
سورج کی کرنوں کو شدھ کرنے والی کہا جاوے -
کیونکہ وہ ہوا کو صاف کرتی ہیں جیسا کہ ہم آگے
چل کر بیان کریں گے - ان دو لفظوں کے استعمال
کو دیکھ کر اس میں مطلق شک و شبہ کی
گنجائش نہیں رہتی - کہ सूर्यरश्मयः اور
सप्तशुन्ध्यवः سورج کی تیز لے جانے والی اور
پاک و صاف کرنے والی سات قسم کی کرنیں ہیں
پہلے منتر کا خلاصہ مطلب یہ ہے کہ سورج کی
کرنیں سات قسم کی ہیں - دوسرے منتر میں اس

اصول کی نسبت کچھ اور بھی بتلایا گیا ہے - وہ
یہ ہے کہ سورج کی روشنی سات قسم کی کرنوں
کے ملاپ سے پیدا ہوتی ہے - جیسا کہ منتر کے
اس ٹکڑے سے صاف عیاں ہے -

अयुक्त सप्त शुन्ध्युवः ॥

"سورج اپنی سات قسم کی کرنوں کو متحد
کرتا ہوا اپنے محور پر گھومتا ہے" - یہ نیوٹن صاحب
کے متذکرہ بالا قوس سے اور نیز سورج کی کرن
کو بذریعہ منشور مثلثی شیشے کے پھاڑنے اور ایک
دوہرے محدب شیشے کے ذریعہ سے پھر ملانے سے
بخوبی ثابت ہو سکتا ہے -

اس اصول کا ذکر ویدوں کے دیگر مختلف حصوں
میں بھی آیا ہے - مثلاً رگوید - منڈل ایک سوکت
۱۰۵ میں لکھا ہے :-

"अमी ये सप्त रश्मयस्तत्रा मे नाभिरातता"
"یہ سات قسم کی کرنیں مجھ میں ملتی ہیں -
جیسے کہ پہیے کے آرے نابھ میں"

فی الواقعہ اس خیال کا اتنی دفعہ اعادہ ہوا ہے
کہ "सप्त रश्मि" (سات کرنوں والا) سورج
کی خاص صفت ہو گئی ہے - پھر "सप्त सप्ति"
(سات روشن کرنے والی) سورج کی کرنوں کی

کی صفت ہے (دیکھو نگھنٹو ا - ۵) نروکت ادھیاء ۱۲ کانڈ ۲۷ میں یاسک منی فرماتے ہیں :-

सप्त ऋषयः रश्मयः आदित्ये

"سپت رشی سورج کی سات کرنیں ہیں"

اس سے صاف ظاہر ہے کہ سپت رشئیہ کے معنی یہاں پر سوائے روشن کرنے والی کرنوں کے اور کچھ نہیں ہیں -

ہمارے بہت سے ناظرین اس بات پر تعجب ظاہر کریں گے کہ یہ علمی اصول جو کہ یورپ میں نیوٹن سے پیشتر کسی کے خواب و خیال میں نہیں گذرا تھا - ویدوں کے رشیوں سے صاف طور پر دیکھا گیا ہو - وے سوال کر سکتے ہیں - بھلا مانا کہ ویدک رشی اس صداقت سے آشنا تھے - مگر اس کی کیا وجہ ہے کہ بعد کے زمانہ کے سنسکرت لٹریچر میں اس کا کوئی ذکر نہیں ملتا ؟ - اس کے جواب میں ہم عرض کرتے ہیں کہ بعد کے وقتوں میں بھی یہ اصول بالکل فراموش نہیں ہو گیا تھا جیسا کہ وراہ سنگھتا کے مندرجہ ذیل شلوک سے ظاہر ہے :-

संमूर्च्छिता रवेः किरणाः पवनेन मण्डलीभूताः ।
नानावर्णाकृतयस्तन्वभ्रे व्योम्नि परिवेषः ॥

"سورج اور چاند کی کرنیں نمدار ہوا کے ذریعہ سے پھٹ کر اور ایک گول شکل اختیار کر کے آسمان کے اندر مختلف رنگوں میں نمودار ہوتی ہیں
اور پھر ادھیائے ۳۵ میں مرقوم ہے :-

सूर्य्यस्य विविधवर्णाः पवनेन विघट्टताः कराः साभ्रे। वियति धनुः संस्थाना ये दृश्यन्ते तदिन्द्रधनुः ॥

"جب کہ نمدار ہوا سورج کی مختلف رنگوں کی کرنوں کو پھاڑ دیتی ہے تو وہ ابر دار آسمان میں ایک دھنش (کمان) کی شکل میں نمودار ہوتی ہیں - جس کو قوس قزح کہتے ہیں -"

ان شلوکوں سے صاف عیاں ہے کہ وراہ مہر کے زمانہ تک یہ معلوم تھا کہ (۱) سورج کی کرنوں میں مختلف رنگ ہیں - (۲) یہ کہ کرنیں مل کر سورج کی روشنی کو پیدا کرتی ہیں - (۳) کہ وہ ہوا میں موجود آبی بخارات کے ذریعہ سے پھاڑی جا سکتی ہیں - اور (۴) کہ یہ اس طرح سے پھوٹ کر اس منظر کو پیدا کرتی ہیں جس کو کہ قوس قزح کہتے ہیں - اتنا ہی نہیں بلکہ پورانک لٹریچر میں بھی جو کہ قدیم ایرین دانائی کا صرف پراگندہ بقیہ ہے - اس اصول کے نشانات ملتے ہیں -

سورج اور سات گھوڑوں کی کہانی بھی جس کا کہ ہم کئی مرتبہ ذکر کر چکے ہیں - اس صداقت کی صرف ایک دھندلی جھلک ہے - جو کہ ان منتروں کے اندر ظاہر کی گئی ہے - سورج کی روشنی کی ہفتگانہ ترکیب کے علاوہ جو کہ ان منتروں کا خاص مضمون ہے - ان میں بعض دیگر صداقتوں کی طرف بھی صاف اشارے پائے جاتے ہیں - سورج کی کرنوں کو हरित: یعنی لے جانے والی کہا گیا ہے - اس سے سورج کی کرنوں کے اس بھاری وصف یعنی حرارت کی طرف اشارہ پایا جاتا ہے جس کے ذریعہ سے کہ وے اجسام کو پھیلا کر ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جاتی ہیں - کرنوں کی حرارت سے چیزیں ٹھوس سے مایہ - مایہ سے بخارات یا بخارات اور گاس سے لطیف گاس بن جاتی ہیں - اور اس طرح سے ہلکی ہو کر ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچائی جاتی ہیں - ایسے ہی سمندروں اور جھیلوں کی سطحوں سے پانی کے بخارات کرۂ ہوائی کے طبقۂ بالا میں لے جائے جاتے ہیں - جہاں کہ وے جم کر بادل بن جاتے ہیں - پھر ان بادلوں کو سورج کی حرارت دنیا کے مختلف حصوں میں پھیلا دیتی ہے - جہاں

بادل سے بارش ہوتی ہے۔ جو کہ مختلف زمینوں کو سیراب اور سرسبز کرتی ہے۔ تب کیا "دُکھ دور کئے جانے والی" یہ سورج کی کرنوں کی ایک موزوں صفت نہیں ہے۔

(۳) دوسرے منتر میں کرنوں کو صاف کرنے والی کہا گیا ہے۔ اس سے سورج کی کرنوں کے ایک اور مفید وصف کی طرف اشارہ پایا جاتا ہے۔ یعنی یہ کہ کرنیں اپنی روشنی کے ذریعہ سے ہوا کو صاف کرتی ہیں۔

یہ امر محتاج بیان نہیں کہ صاف ہوا جو کہ ہم بذریعہ سانس اندر کھینچتے ہیں وہ اُس وقت گندہ ہو جاتی ہے جب کہ ہم اُسے باہر نکالتے ہیں اس میں تب کاربونک ایسڈ گاس زیادہ ہوتی ہے جو کہ ذی روحوں کے لئے مضر ہے۔ یہ کاربونک ایسڈ گاس آگ کے جلنے سے بھی پیدا ہوتی ہے۔ اگر سورج کی کرنوں میں صاف کرنے کی طاقت نہ ہوتی تو یہ گاس بکثرت جمع ہو جانے سے ہوا کو اس قدر گندہ بلکہ زہریلا بنا دیتی کہ اس کا صاف ہونا ناممکن ہوتا۔ سورج کی کرنیں اس طرح پر ہوا کو صاف کرتی ہیں۔

"پودوں اور درختوں کے پتوں میں ایک قسم کا جوہر پایا جاتا ہے جس کو زبان انگریزی میں

کلوروفایل کہتے ہیں۔ اس جوہر کے اندر یہ خاصیت ہے کہ وہ سورج کی کرنوں کے اثر سے ہوا کے مختلف اجزا سے کاربونک ایسڈ گاس کو علیحدہ کر دیتا ہے۔ جس کو پودے اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں اور آکسیجن کو جس کی کہ اُن کو ضرورت نہیں ہوتی۔ باہر ہی ہوا میں چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ کاربونک ایسڈ سے علیحدہ شدہ آکسیجن جانداروں کی زندگی کا باعث ہوتا ہے۔ جنگلوں کی ہوا جہاں کہ پودے اور درخت بکثرت ہوتے ہیں۔ اس طرح سے سورج کی کرنوں کی روشنی سے صاف ہو کر اُن کی حرارت کے ذریعہ سے چاروں طرف پھیل جاتی ہے اور شہروں و قصبوں کی گندہ ہوا کی جگہ بھر جاتی ہے۔ یعنی سورج کی کرنیں زمین پر پڑ کر اُس کی سطح کو گرم کر دیتی ہیں جب کرۂ ہوائی کے طبقہ زیرین کی ہوا اس سطح کو چھوتی ہے تو گرم ہوتی ہے اور جب گرم ہوتی ہے تو لطیف ہوتی ہے اور جب لطیف ہوتی ہے تو اوپر چڑھتی ہے۔ اور جب وہ اوپر چڑھتی ہے تو اُس کے چاروں طرف کی سرد ہوا اُس کی جگہ بھرنے کو آتی ہے۔ اس طرح پر ایک تیز حرارت کی گردش جاری ہوتی ہے۔ جس سے روئیں پیدا ہوتی ہیں۔ پس یہی ہوا کے رواں دواں ہونے یعنی آندھیوں کے چلنے

کا سبب ہوتا ہے۔ انہیں آندھیوں کے ذریعہ سے
جنگل کی صاف ہوا شہروں و قصبوں کی ناپاک ہوا
کی جس کے اندر کہ آکسیجن بہت تھوڑا ہوتا ہے قائم
مقام بنتی ہے اس لئے بہت ٹھیک کہا گیا ہے۔ کہ
سورج کی کرنیں "صاف کرنے والی" ہیں۔

منتر کے اس ٹکڑہ सुरो रथस्य नप्तः میں ایک
اور علمی سچائی موجود ہے۔ وہ یہ ہے کہ آفتاب اپنی
کشش سے نظام شمسی کو سنبھالے ہوئے ہے۔ لفظ
रथ مصدر रम (بمعنے خوش کرنا) سے مشتق ہوتا
ہے اور اس لئے اس کے معنی خوب صورت نظام
شمسیہ کے لئے گئے ہیں۔ مصدر "रंह" (بمعنے
حرکت کرنا) سے بھی اس لفظ (रथ) کا اشتقاق
ہو سکتا ہے۔ اور تب اس سے وہی معنی مفہوم
ہونگے۔ چونکہ اس کے مترادف انگریزی لفظ

سے ہوتے ہیں۔ ہر دو صورتوں میں اس کے معنے
ہونگے۔ "منظم اور خوب صورت نظام سیارگان جو
کہ سورج کے گرد گھومتے ہیں" لفظ नप्त مصدر
न (بمعنے نہیں) اور "पत" (بمعنے گرنا)
سے مشتق ہے۔ جس کے معنی ہیں "وہ جو
گرنے سے روکتا ہے" یعنی وہ جو سنبھالتا ہے"

سائن بھی اسی طرح اس لفظ کی تشریح کرتا ہے :-

नपत्य: न पात विश्लय: याभिर्युक्ताभि:
रथो याति न पत ति ता दृशो

یعنی "نپتئ" وے ہیں جو کہ اس کو گرنے نہیں دیتے یعنی جن کے ذریعہ سے رتھ چلتا رہتا ہے اور گرتا نہیں ہے" ناظرین کو یہ امر بتلانے کی چنداں ضرورت نہیں ہے کہ یہ سورج ہی ہے جو کہ اپنی کشش سے زمین اور دیگر سیاروں کو اپنے گرد پھراتا ہے - اور اُن کو اپنے اپنے راستہ سے ہٹنے نہیں دیتا - زمین اپنی ایک حالت میں قایم رہنے کی خاصیت کی وجہ سے خط مستقیم میں حرکت کرنا چاہتی ہے - اور ہر لحظ خط مماس میں چلے جانے کو مایل ہے - سائنس میں اس کو سینٹری فیوگل فورس یعنی حرکت دافع المرکز کہتے ہیں - یہ لفظ لاطینی زبان کے دو الفاظ سے مرکب ہے - اس کے معنی ہیں مرکز سے بھاگنا - لیکن سورج اپنی کشش سے اس کو اپنے مرکز کی طرف کھینچتا ہے - اس کو سینٹری پٹیل فورس یعنی حرکت مایل المرکز کہتے ہیں - زمین پر یہ دونوں قوتیں کام کرتی ہیں - اس لیئے زمین نہ تو خط مماس میں حرکت کرتی ہے - اور نہ ہی سورج کی طرف ہٹتیں ایک متوسط راستہ اختیار کرتی ہے یعنی خم

کھا کر چلتی ہے - جو کہ عنقریب مدور ہوتا ہے - اس
طرح سے سورج زمین اور ہر ایک سیارے کو اپنے
اپنے محور پر قایم رکھتا ہے اور اپنے گرد گھماتا ہوا تمام
نظام شمسیہ کو سنبھالتا ہے -

یہ خیال وید کے دیگر حصوں میں بھی پایا جاتا ہے
رگوید میں لکھا ہے :-

उत्ता धार पृथिवी मुत द्याम "

"وہ کشا یعنی سورج کے سہارے زمین اور دیگر
سیارے ہیں" - اتھرو وید میں لکھا ہے :-

सूर्यं णो त्तभि ता द्यौ

"اجسام فلکی یعنی سیارے سورج کے سہارے ہیں"
مفصلہ ذیل منتر بھی اس مضمون کے متعلق ہے :-

आकृष्णेन रजसा वर्तमा नो विवेशय न्नमृतं मर्त्य
च। हिरण्ययेन सविता रथेन देवो भुवनानि
पश्यत् य० अ० ३३ मं० ४३॥

"جو سوتا یعنی بارش وغیرہ کا کرنے والا - چمکتا ہوا
روشنی کا منبع خوشنما - متنفس اور غیر متنفس
میں امرت روپیا بارش یا کرن کے ذریعہ سے امرت
کو داخل کرتا اور سب مجسم اشیاء کو دکھاتا ہوا سب
لوکوں (کرّوں) کو کشش کرتا ہوا اپنے محور کے

گرد گھومتا رہتا ہے"۔

نتیجہ

مندرجہ بالا بحث سے یہ روز روشن کی طرح ظاہر ہے کہ ویدوں میں کافی سامان موجود ہے جس سے کہ مہرشی سوامی دیانند سرسوتی جی مہاراج کا دعوی پایۂ ثبوت کو پہنچتا ہے۔ نیز یہ کہ سوامی جی مہاراج کا دعویٰ کوئی نیا دعوی نہیں ہے۔ بلکہ قدیم سے رشی مہرشی ویدوں کے متعلق اسی قسم کے دعوے کرتے چلے آئے ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ ویدوں کے رموز سمجھنے میں اکثر غلط فہمی واقعہ ہوئی ہے۔ ویدوں کا بھی اکثر اشخاص پورانوں کی طرح ترجمہ کرتے ہیں۔ اور اسی ڈھنگ سے ان کے معنی اور مطلب کو ادا کرتے ہیں پوران درحقیقت کچھ تو قدیم آریوں کے خیالات کے بگڑے ہوئے ذرے ہیں۔ اور کچھ زمانہ حال کی سرگزشت ہے۔ پورانوں میں تمام جہان کی توہمات باطلہ اور بیہودگیاں بھری ہوئی ہیں۔ اس حالت میں کون سے تعجب کی بات ہے۔ اگر ہمارے نوجوان تعلیم یافتہ ویدوں کو دور از قیاست خیال کرکے

لغو داستانوں کا ایک سلسلہ قرار دیں یا زیادہ سے زیادہ
کچھ نظم کا مجموعہ قرار دیں - جس میں قدرت کی
مختلف طاقتوں سے خطاب کیا گیا ہے - لیکن سوامی
دیانند سرسوتی جی مہاراج نے ہمیں ویدوں کے ترجمہ
کی ایک کلید عطا کی ہے - وہ یہ کہ تمام ویدک
الفاظ یوگک یعنی مصدر ہیں جامد نہیں - ہمیشہ انہیں
معنوں میں لینا چاہئے جو اس قاعدہ کی خلاف ورزی
کا نتیجہ ہے کہ سائینا چاریہ - مہی دہر اور یورپ
کے عالمان مشرقی علوم مثلاً پروفیسر میکسمولر اور مونیر
ولیم وغیرہ پورانوں کے افسانوں کو ویدوں کے
سر منڈھتے ہیں - لیکن اگر مناسب طریق پر ویدوں
کا مطالعہ کیا جاوے تو اُن میں صحیح علوم کے اصول
پائے جائیں گے - جیسا کہ سوامی جی مہاراج کا
دعوے ہے - اسی اصول کی پابندی کا یہ باعث
ہے کہ مہرشی سوامی دیانند سرسوتی کا وید بھاشیہ زمانہ
حال کی تمام تفسیروں پر ہر حالت میں فوق رکھتا
ہے - اور ہمیں کامل یقین ہے کہ وہ زمانہ دور
نہیں ہے جب کہ یہ بھاشیہ ویدوں کی نسبت
ہمارے خیالات - ہماری معلومات - اور ہماری
تحقیقات میں ایک انقلاب عظیم پیدا کرے گا -
اسی ایک نقطہ پر مہرشی سوامی دیانند سرسوتی زمانہ

حال کے تمام مفسّروں سے اختلاف رکھتے ہیں۔
اور قدیم زمانہ کے تمام مفسّروں۔عالمان علم زبان
اور صرف ونحو والوں سے کلیتاً متفق ہیں۔

اوم شم

آریہ پترکا لاہور

۱۶ صفحہ کا یہ ہفتہ وار اخبار ہر سنیچر کو انگریزی زبان میں لاہور سے
آریہ پرتی ندھی سبھا پنجاب لاہور کی طرف سے شائع ہوتا ہے جس میں
ویدک دھرم سمبندھی سماچار اور گوروکل وید پرچار فنڈ آدی فنڈوں کے
متعلق خبریں اور ویدک سدھانتوں پر متانت سے بحث ہوتی ہے اور
تمام لوگوں کے لئے روئے زمین کی تازہ و دلچسپ خبریں بھی درج ہوتی ہیں چندہ
مع محصول ڈاک لاہور والوں سے للعہ - اور باہر والوں سے پانچ روپیہ لیا جاتا ہے
ایک پرچہ کی قیمت ۲ر ہے -

آریہ مسافر میگزین

یہ ۴۰ صفحہ کا ماہواری رسالہ اُردو زبان میں ہر ماہ جالندھر شہر سے شائع
ہوتا ہے اس میں اُردو دانوں کے لئے ویدک دھرم اور دیگر مت متانتروں
کی نسبت مفصل عالمانہ بحث ہوتی ہے - سالانہ چندہ مع محصول ڈاک
صرف تین روپیہ ہے - درخواستیں بنام لالہ وزیر چند سنیچر آنی چاہئیں -

اوم

آریہ سماج کے نیم

۱- سب ست وِدّیا اور ست وِدّیا سے جو پدارتھ جانے جاتے ہیں اُن سب کا آدی مول پرمیشور ہے۔

۲- ایشور سچدانند سروپ۔ نراکار۔ سروشکتیمان۔ نیائکاری۔ دیالو۔ اجنما۔ اننت۔ نروکار۔ انادی۔ انوپم۔ سرو آدھار۔ سرویشور۔ سرو ویاپک۔ سرو انتریامی۔ اجر۔ امر۔ ابھے۔ نت۔ پوتر اور سرشٹی کرتا ہے۔ اُسی کی اُپاسنا کرنی یوگیہ ہے۔

۳- وید ست ودیاؤں کا پستک ہے۔ وید کا پڑھنا پڑھانا اور سُننا سُنانا سب آریوں کا پرم دھرم ہے۔

۴- ست گرہن کرنے اور است کے چھوڑنے میں سروَدا اُدیت رہنا چاہیئے۔

۵- سب کام دھرمانوسار ارتھات ست اور است کو وچار کر کرنے چاہئیں۔

۶- سنسار کا اُپکار کرنا آریہ سماج کا مکھیہ ادیش ہے۔ ارتھات شاریرک آتمک اور سماجک اُنتی کرنا۔

۷- سب سے پریتی پوروک دھرمانوسار یتھا یوگ برتنا چاہیئے۔

۸- اودیا کا ناش اور ودیا کی وردھی کرنی چاہیئے۔

۹- پرتیک کو اپنی اُنتی سے ہی سنتشٹ نہ رہنا چاہیئے۔ کنتو سب کی اُنتی میں اپنی اُنتی سمجھنی چاہیئے۔

۱۰- سب منشیوں کو سماجک سرو ہتکاری نیم پالنے میں پرتنتر رہنا چاہیئے اور پرتیک ہتکاری نیم میں سب سوتنتر رہیں۔

سوانح عمریوں کا سلسلہ

دیوی گاندہاری

مصنفہ

لالہ دیوراج پریسیڈنٹ کنیا مہاودیالہ جالندھر شہر

باہتمام لالہ بھگت رام منیجر مطبع سہائک جالندھر شہر

میں طبع ہوئی

جلد ۱۰۰۰ پہلی بار قیمت ۰۰۰۹ پائی

گاندہاری

یہہ مشہور دہرماتما عالمہ اور پتی برتا استری گاندہار۔ جسے اب قندہار کہتے ہیں کے راجا سُبل کی لڑکی اور ہستناپور کے مہاراجہ دہرت راشٹر کی رانی تہی۔ اسکا دہرم سے پریم۔ برداشت کی طاقت۔ چترائی اور سب سے بڑہ کر پتی کی سیوا کا گُن ایسا اوتم تھا کہ اسوقت کے مشہور عالم رشی بیاس دیوجی، گاندہاری کو اسوقت دنیا بہر کی سب عورتوں سے سرلیشٹ جیتی جاگتی دیوی سمجہہ کر اسکی پوجا کیا کرتے تہے۔

گاندہاری کے پتی سیوا کے حیرانی دینیوالی بہاؤ کا اس سے پتا لگ سکتا ہے کہ جب اندہے راجا دہرت راشٹر سے اسکی شادی ہونی مقرر ہو گئی تو یہہ سمجہکر کہ وہ اندہے راجہ کی رانی ہوگی۔ پتی سے زیادہ سکھہ ہولنا پاپ ہے گاندہاری نے خود اسوقت انکہوں پر پٹی باندہ لی۔ اور جنم بہر اسے انکہوں سے نہ اوتارا گویا کہ سا مانتیک کے لیئے اس نے اندہا بننا قبول کیا۔ اس حالت میں (پٹی باندہے ہوئے) دیوی گاندہاری راج سبہا میں جاتی بدر وغیرہ عالم لوگوں سے بات چیت کرتی۔ شاہی محلوں میں گہومتی تہی۔ اور اسی حالت میں اختتام جنگ پر میدان کارزار میں اپنے مرتے ہوئے لڑکوں اور رشتہ داروں کو دیکہنے گئی اور اسی حالت میں جب لڑکوں کے ماتم میں بیاکل ہو کر بوڑہے دہرت راشٹر نے نگر کو

چھوڑ کر بدر اور کنتی کو ساتھ لیتے ہوئے تپ کرنے کے لئے جنگل میں
میں جانیکی خواہش کی تو انکھوں پر پٹی باندہے ہوئے گاندہاری
بھی اُنکے پیچھے پیچھے چلی۔
دنیا بھر ڈھونڈ لو دنیا کی تاریخوں میں کھوج لو۔ قابل تعریف
دیوی گاندہاری کے برابر ایک بھی دیوی نہ ملیگی اور جبتک یہہ
پتی برت کا پاک دہرم قائم رہیگا جبتک عورتوں میں پتی برت
دہرم کی عظمت بنی رہیگی اور عورتیں اس دہرم کی پیروی کرنا اپنا
خاص فرض سمجھکر اسکی تعریف کے گیت گاتی رہیں گی پتی برتا گاندہاری
کا نام کبھی بھی نہ بھولیگا۔
پانڈو۔ دہرت راشٹر اور بدر یہہ تینوں بھائی تھے۔ پانڈو کے پانچ
بیٹے ہوئے۔ جنمیں سے یدھشٹر۔ بھیم۔ ارجن۔ کی ماں کنتی اور نکل
سہدیو کی ماں مادری تھی۔ دہرت راشٹر کے لڑکے دریودہن وغیرہ
ہوئے۔
بدر کی شادی راجہ دیوک کی کنیا سے ہوئی۔ لیکن تاریخ سے یہہ
پتہ نہیں لگتا کہ اسکی اولاد بھی ہوئی تھی یا نہیں۔
باپ کے مرنے پر بڑے بیٹے پانڈو کو راج ملا۔ لیکن سلطنت سے
محبت نہ تھی اسلئے تھوڑے دنوں کے پیچھے پانڈو اپنی دونوں رانیوں
کو ساتھ لیکر بن میں چلا گیا۔ اور اُسکے یہہ پانچوں لڑکے جنگل میں
ہی پیدا ہوئے۔ بڑے بھائی کے چلے جانے پر تخت پر دہرت راشٹر
بیٹھا۔ اور مہاتما بدر اسکا وزیر اعظم بنا۔ پانڈو کے مر جانے پر مادری

تو پتی کے ساتھ ستی ہوگئی اور اولاد کی پرورش کی ذمہ داری کنتی کے سپرد ہوئی۔

جب یدھشٹر وغیرہ بھائی کچھ سیانے ہوگئے تو انکو لیکر کنتی اپنے دیور دھرت راشٹر کے پاس ہستناپور میں آئی۔ دھرت راشٹر نے کنتی دیوی اور اپنے بھتیجوں کا بڑا اعزاز کیا۔ انکی تعلیم اسی غور و محبت کے ساتھ کرانے لگا جیساکہ اپنی اولاد کی۔ دریودھن وغیرہ سب بھائی پانڈو پتروں کے ساتھ لکھتے پڑھتے اور کرپاچارج درونا چارج سے علم جنگ کی تعلیم حاصل کرتے تھے

پانڈو یعنے یدھشٹر وغیرہ دھرت راشٹر کے پتروں سے تعلیم طاقت جسمانی اور فن سپاہگری میں اچھے تھے۔ اسلئے دریودھن اور اسکے سب بھائی انسے حسد کرتے تھے۔ اوائل عمر میں ہی پانڈو پتروں کی جان لینے کے لئے دریودھن نے کئی ترکیبیں کیں لیکن پانڈو بچ ہی رہے اور جب پانڈو بڑے ہوئے تو دھرت راشٹر نے انہیں آدھا راج دیدیا اور وہ اسی پر صابر ہو کر خوشی سے رہنے لگے۔ لیکن دریودھن کے حسد کے سبب پانڈوں کو سکھ سے رہنا نصیب نہ ہوا۔ وہ یہہ چاہتا تھا کہ سب راج اسی کو ملجاوے اسلئے بھولے بھالے یدھشٹر کو بلا کر دھوکے سے جوا کھیلا۔ جسمیں یدھشٹر اپنا سب کچھ ہار گیا۔ اور حسب شرائط بارہ برس تک اپنے بھائیوں اور دروپتی کے ساتھ اسے جنگل میں بھیک مانگ کر رہنا پڑا یہاں اسنے اور اسکے بھائیوں اور دروپتی نے بہت سی تکلیفیں جھیلیں۔ معہودہ وقت پورا ہونے پر پانڈوں نے اپنا تخت مانگا۔

لیکن دریودہن نے ایک نہ مانی اور باوجودیکہ کرشن نے بہی بہت کوشش کی کہ صلح سے ہی کام نپٹ جاوے لیکن دریودہن اپنی ضد سے نہ ٹلا جسکا نتیجہ مہابھارت کا جنگ عظیم ہوا جسمیں اسوقت کے سب ٹرے بڑے آدمی لڑکر مر گئے اور ہندوستان کو یتیم چہوڑ گئے۔ یہانتک کہ اسوقت سے آجتک ہمارا ملک سر نہیں اٹہا سکا۔ اور دیوی گاندہاری اوائل عمر سے ہی دریودہن کو پانڈ پتروں سے حسد کرنے سے روکتی تہی لیکن دریودہن ایسا احمق تہا کہ اسنے اپنی ماں کی بہی نہ مانی اور اسنے یہہ مذموم عادت نہ چہوڑی۔ دریودہن نے جوا کہیلنے کے لئے پانڈو پتروں کو بلایا تو دہرت راشٹر اور بدر وغیرہ رشتہ داروں نے بہت روکا۔ لیکن وہ کب ماننے والا تہا۔ آخر کو جوا ہونے لگا شرط یہ تہی کہ جو داو ہارے وہ ہرن کا چمڑا پہنکر بارہ برس جنگل میں رہے اور تیرویں سال کسی بستی میں چہپکر رہے اگر اسوقت انہیں کوئی پہچان لے تو پہر اسی طرح سے بارہ برس پہر بن میں رہے اگر نہ پہچانا جاوے تو تیرویں برس کے اختتام میں وہ ہستنا پور آئے اور اپنی سلطنت پاوے۔

بہولے بہالے یودہشٹر نے یہہ شرط بہی مان لی۔ جوا ہونے لگا یودہشٹر کہیلنے کا ڈہنگ نہ جانتا تہا اور شکنی دریودہن کا ماموں بڑا فریبی چالاک اور پکا قمار باز تہا۔ ایک ہی داو میں پانڈ پتر اپنا سب کچہہ کہو بیٹہے اور اسی وقت دریودہن نے انکے سب کپڑے اتار کر ہرن کا چمڑا پہننے کو دیا اور یودہشٹر بہائیوں اور دروپتی کے ساتہ بارہ برس کے لئے جنگل نکالے گئے

دہرماتما گاندہاری نے قمار بازی کی برائیوں کو بہت جتلایا کہ یہہ بڑا گناہ ہے۔ اے دریودہن! تم اپنے بھائیوں سے دہوکا کرکے سلطنت جیتنا چاہتے ہو اس سے تمہارے خاندان کا ضرور ہی ناش ہوگا۔ اور جب بدنیت دریودہن نے ماتا کی نصیحت کو نہ مانا تو دیوی گاندہاری اپنے خاوند راجہ دہرت راشٹر سے یوں بولی اے شاہ عالم! میں بہت سمجھا چکی لیکن خاندان کو تباہ کرنیوالا دریودہن کچھہ نہیں مانتا۔ جب یہہ پیدا ہوا تہا تو اسنے گدہے کی سی آواز نکالی تہی جس سے مجھے یقین ہے کہ یہ اپنی بداعمالیوں سے پانڈو پتروں کو ستاکر اور ادہرم سے انکی سلطنت چھینکر ہمارے خاندان کو تباہ کردیگا۔

ہے راجن! ہوشیار ہوجئے اور دریودہن کو سمجہائیے اور اگر نہ سمجھے تو اسے سزا دیجئے اگر اسپر بہی نہ بازآوے تو سب لڑکوں کو علیحدہ کرکے ملک سے نکال دیجئے۔ اے رعایا کے سردار! آپنے بدر کا کہانہ مانا جسکا تباہی کرنیوالا نتیجہ اب نکل رہا ہے۔ آپ نے اپنی کمزور طبیعت کے سبب لڑکوں کو سرچڑہالیا اور اب آپ لالچ میں پھنسکر یکطرفہ کارروائی کر رہے ہیں۔

پیارے شوہر! دہرم اور عقل سے کام لیجئے۔ آپکا جیسا پہلا دہرم اور جیسی پہلے عقل تہی ویسی ہی قائم رہنی چاہئے کیونکہ جو دولت گناہ اور بداعمالیوں سے حاصل کیجاتی ہے وہ ضرور ہی تباہی آور ہوتی ہے اور جو راستی کے ذریعہ سے حاصل ہوتی ہے وہ دیرپا اور خوشی بڑہانے والی ہے اور ایسی ہی دولت سے بیٹے اور پوتے مستفید ہوسکتے ہیں۔

دہرماتما گاندہاری کے یہہ الفاظ سنکر بیٹوں کی ناجائز محبت میں گرفتار ہوکر دہرت راشٹر بولا - چاہے کچھہ ہی ہو میں اپنے لڑکوں کے برخلاف نہیں ہو سکتا - اگر اسوقت اندہا راجا روحانی طاقت سے کام لیتا ہوا دہرماتما گاندہاری کا کہا مان لیتا اور لڑکوں کو سرزنش کر کے بھاری گناہ کی ممانعت کر دیتا تو آئندہ فتور بند ہو جاتا لیکن بیٹوں کی محبت اور لالچ میں ڈوبا ہوا تھا اور ساتھہ ہی دریودہن ایسا دشٹ تہا کہ راجا بہی اس سے خوف کہاتا تہا اس لئے اسکا کچھہ بس بہی نہ چل سکتا تھا آخر کو جو ہونا تھا وہی ہوا -

پانچوں پانڈو دروپتی کے ساتھہ تپ کرنیوالوں کے لباس پہنکر بن کو چلے گئے اور بارہ برس بہت تکالیف برداشت کرتے ہوئے گہومتے رہے تیرہویں سال انہیں چھپکر رہنا تھا - اسکے لئے وہ بیراٹ راجا کے دیش میں نوکر بنکر رہے - اور سب بھائی راجا کی مختلف خدمت گذاریوں میں مقرر ہوئے کوئی تو درباری اہلکار بنا - کوئی طویلہ کا داروغہ - بہیم سین باورچی اور ارجن بیراٹ کی لڑکی کو گانا بجانا اور ناچنا سکہلانیکی خدمت پر مقرر ہوا -

ان سب نے ایسا بھیس بدلا کہ کوئی انہیں پہچان نہ سکا اور گو دریودہن نے تیرہویں برس اپنے جاسوسوں کو بھیجکر ساری دنیا چھان ماری لیکن پانڈوں کا کہیں پتا نہ لگا -

جب یہہ سال ختم ہوگیا تو پانڈو ظاہر ہوئے اور دریودہن کو کہلا بھیجا کہ ہم نے شرط پوری کر دی اب ہماری سلطنت ہمیں واپس دیدو مگر اس پاپی

نے اُنکی بات پر کچھ توجہ نہ کی اور کہلا بھیجا کہ سلطنت نہیں ملتی اگر طاقت ہے تو تلوار کے زور سے لو۔

یدھشٹر نہیں چاہتا تھا کہ جنگ ہونے سے ملک تباہ ہو اسلئے اسنے دھرت راشٹر کو سمجھانے اور امن امان سے فیصلہ کرنے کے لئے بہت سے پیغام بھیجے۔ پہلے درو پد راجا کا پروہت ہستنا پور آیا اُسنے بہت سمجھایا۔ لیکن دریودھن نہ مانا دھرت راشٹر نے اسبات پر غور کرنے کے لئے ایک بڑی کونسل کی کہ کیا کرنا چاہئے۔ کونسل کے حکم پر دھرت راشٹر کا عقلمند وزیر سنجے پانڈوں سے بات چیت کرنے کے لئے گیا اور وہاں سے بات چیت کرکے دریودھن کے پاس آکر بولا کہ اگر آپ انکی سلطنت نہیں دیتے تو وہ بھاری فوج لیکر تمپر حملہ کرینگے۔ سنجے نے یہہ بھی کہدیا کہ چونکہ وہ لوگ راستی پر ہیں اور طاقتور بھی ہیں اسلئے پانڈو ضرور فتیاب ہونگے۔

مہاتما بدر نے بھی بڑے زور کے ساتھ صلاح دی کہ پانڈوں کے ساتھ بگاڑ کرنے میں کُل قوم نیست و نابود ہو جاویگی۔ دھرت راشٹر نے بھی ہاتھ جوڑکر دریودھن کو کہا کہ یدھشٹر سے اتفاق اور صلح کرنا ہی ٹھیک ہے۔ بھیشم پتاما اور درونا چارج نے بھی اتفاق اور صلح کی خوبیوں کو جتلایا۔ لیکن مغرور دریودھن کسیکا کہا ما مانتا تھا اور بڑے تکبر کرن نے صلح نہ ہونے دی اور سر بار دریودھن نے کہا کہ چاہے ملک اور قوم سب چاہے نیست و نابود ہو جاوے۔ کُل ڈوبے یا تِرے۔ میں تو پانڈوں کو ایک بالشت بھر زمین نہ دونگا۔ تب دھرت راشٹر نے گاندھاری کو سبھا میں بلاکر کہا ہے دیوی! تمہارا لڑکا کسی اگلی بات کو نہیں مانتا تم ہی کچھہ

تدبیر کرو تم ہی کچھ سمجھاؤ جس سے اسکی کم فہمی دور ہو اور وہ ملک اور قوم کی تباہی کا باعث نہ بنے۔

موت کے منہہ میں پڑے ہوئے لڑکے دریودھن سے گاندھاری دیوی یوں ہمکلام ہوئی - ارے - لالچی۔ پاپی پرش ارے بیوقوف تو بوڑھوں کی بات کو نہیں مانتا اور نہ تو اپنے باپ اور اہلکاران ریاست کی نصیحت کو سنتا ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ تمہاری تباہی کے دن آگئے اور تو اپنی حماقت کے سبب ہمیں اور ہمارے ساری بنش کو بھی برباد کریگا۔ اے نادان معلوم ہوتا ہے کہ جب بھیم سین کے ہاتھ پڑ کر چکنا چور ہوگا۔ تب ہی تمہیں سمجھ آویگی اور یوں نہیں۔

افسوس کہ دیوی ماتا گاندھاری کا سمجھانا بھی کارگر نہ ہوا۔ اور غرور کے ساتھ دریودھن بولا " چاہے کچھ ہی ہو میں نہ مانوں گا"! یہہ کہکر سبھا سے باہر چلا گیا۔ اسپر دیوی گاندھاری راجا سے بولی ہے سوامی! میں نے تو پہلے ہی سے جانا ہوا تھا کہ دریودھن اپنی بدچلنی سے آپ ہی تباہ ہوگا۔ اور ساری کل کو نیست و نابود کرنیکا باعث ہوگا میں نے تو محبت کے ساتھ۔ الفت کے ساتھ کئی بار اسکو سمجھایا لیکن اس خردماغ کی عقل جاتی رہی ہے۔ اور یہہ اپنی ضد کو نہیں چھوڑتا مجھے اب یقین ہوگیا کہ دریودھن کی پیدائش ہی اس تباہی کے لئے ہوئی تھی۔ نہیں تو ہماری نصیحت ناکام نہ رہتی۔

یہہ کہکر گاندھاری پھر اپنے سوامی راجا سے یوں بولی۔ ہے سوامی! اسمیں آپکا بڑا بھاری قصور ہے کہ میرے سمجھاتے سمجھاتے اور جان

بوجہ کر اپنی سلطنت کے کل اختیارات دریودھن کو سونپ دے جسکا نتیجہ آپ بھگت رہے ہیں اور میں تو یہی کہوں گی کہ آپ ہی نے اس تباہی کا باعث دریودھن کو بنایا ہے۔

یہہ کہکر گاندھاری محل میں چلی گئی اور کل سبھا گاندھاری کی ناکامیابی کو دیکھکر دست تاسف ملنے لگے۔

ادہر جب یدھشٹر کو پتا لگا کہ صلح کا پیغام ناکام رہا ہے تو بھائی کرشن سے عرض کی کہ جنگ سے بڑا نقصان ہوگا۔ ملک غارت ہو جائیگا۔ اسلیئے آپ پھر ایکبار کوشش کیجئے۔ اگر ہمارا حق نہیں ملجاوے تو کیا ہی کہنا اور اگر دریودھن ضد ہی کرے تو ہم نصف حق حاصل کرکے ہی صبر کریں گے اور اگر وہ یہہ بھی نہ مانے تو ہم لوگ دس گاؤں لیکر ہی خدا کا شکر مانیں گے کہ ہمارا گذارہ ہوتا ہے اسلیئے آپ ہستناپور جائیے اور ہماری طرف سے قاصد بنکر جسطرح ہو دریودھن کو منوائیے تاکہ جنگ سے زمین لہو لہان نہ ہونے پائے۔

مہاتما کرشن قاصد بنکر ہستناپور گئے اور ہر طرح سے کوشش کی کہ اتفاق ہو جاوے اور دریودھن اپنی ضد کو چھوڑ دے۔ خوف بھی دیا سمجھایا بھی مگر کوشش ناکام رہی اور دریودھن یہی کہتا رہا کہ سلطنت میری ہے پانڈوں کا اسمیں کچھہ بھی حق نہیں میں تو ایک بالشت بھر بھی زمین نہ دونگا۔

یہہ بات سنکر کرشن بولا ارے دریودھن! تم صلح نہیں کرتے اور نہ کسیکا کہا مانتے ہو تمسے پانڈوں کے لئے دس گاؤں ہی مانگ رہا ہوں وہ لوگ تو صرف اتنے ہی پر اکتفا کرنے کو طیار ہیں۔ لیکن تمنے یہہ بھی قبول نہ کیا اسلیئے اب میں واپس جاتا ہوں۔ اب تم جنگ کے لئے طیار رہو۔ پانڈو بزور شمشیر اپنی سلطنت

لینے کے لیئے جلد ہی آئینگے۔
کرشن کے یہہ کلمات سنکر دریودھن اپنے ساتھیوں سمیت سبھا سے اُٹھکر چلا گیا اور دہرت راشٹر یہہ سوچتا ہوا کہ اب اسکے لڑکوں کی تباہی جلد ہی آنیوالی ہے فکر میں ڈوبا ہوا اپنے وزیر بدر سے بولا آپ جلد دوراندیش مہاتما گاندہاری کو بلا لائیے میں یہہ چاہتا ہوں کہ پھر ایکبار اسکی معرفت دریودھن کو سمجھا دیں کیونکہ دیوی گاندہاری کو جیسا طریق صلح کرانیکا آتا ہے ویسا اور کوئی نہیں جانتا۔ اسکی بات کا اثر بہی بڑا ہوتا ہے۔ وہ یہاں آکر دریودھن کو سمجھا دیں تاکہ آئندہ تباہی اور بربادی سے ہمارا خاندان بچ جاوے۔
راجا کا حکم سنتے ہی وزیر بدر دیوی گاندہاری کے پاس گیا اور انہیں سبھا میں بلا لایا۔ دہرت راشٹر بولا ہے دیوی! دریودھن لالچ اور غرور میں پھنسکر کسی کی بات کو نہیں مانتا۔ اور اپنی ضد نہیں چھوڑتا۔ تکبر اور غرور اور حماقت سے وہ سبھا سے اٹھکر چلا گیا ہے۔ ہم سب تو زور لگا چکیں ہیں۔ اب آپ ہی کوشش کیجیے اور اپنے خاندان کو تباہی سے بچائیے۔ راجا کی بات سنکر دیوی گاندہاری بولی ہے مہاراج! سلطنت کے متوالے۔ بیوقوف دریودھن کو جلد ہی یہاں بلوائیے۔ انصاف بردباری اور لیاقت سے خالی اور دہرم کے اصول پر نہ چلنے والے لوگ کبھی سلطنت حاصل نہیں کر سکتے مگر دریودھن کو نصیب ہوئی تھی۔
ہے مہاراج! برا نہ مانیئے اسمیں زیادہ تر آپ ہی کا قصور ہے کہ ایسے نالایق بالی لڑکے کو خود ہی اتنے اختیارات سونپ دیے اور اب آپ میں طاقت نہیں ہے کہ اسے راہ راست پر لا سکیں۔ ہے مہاراج! نیچ اور مغرور وزیروں

کی بات ماننے والے۔ آگیانی نالائق دریودھن کو اپنی سلطنت کا ولیعہد بنایا تھا جسکا نتیجہ اب آپ بھگت رہے ہیں۔

ہے مہاراج یہہ ہم نہیں جانتی آپ انیوالی تباہی کو دیکھتے ہوئے بھی چپ چاپ کیوں بیٹھے ہوئے ہیں۔ آپ مضبوط ارادہ سے کیوں کام نہیں کرتے۔ اگر آپ زور کے ساتھ دریودھن کو ڈانٹیں تو اسکی کیا مجال ہے کہ آپکا کہا نہ مانے۔ گاندھاری کی بات سنکر راجا نے کچھہ جواب نہ دیا تب گاندھاری نے بدر کو حکم دیا کہ دریودھن کو سبھا میں جلد بلا لاؤ بدر گیا اور دریودھن کو ساتھہ لایا۔

اسوقت دریودھن کی حالت کیسی خوفناک تھی غصہ کے سبب اسکی آنکھیں لال ہو رہی تھیں۔ زہریلے سانپ کیطرح سانس لے رہا تھا اور گاندھاری سے خوف کھاتا ہوا لیلے کیطرح تھر تھر کانپ رہا تھا

دریودھن کے آنے پر گاندھاری پہلے محبت آمیز کلمات سے بولی بیٹا دریودھن تم ایکبار میری الفت سے بھری ہوئی تقریر کو غور سے سنو۔ اس سے تم اور تمہارے دوست آشناؤں کو راحت ملیگی۔ تم سے جو تمہارے پتا اور بدر بھیشم پتاما۔ کرشن اور درونا چارج وغیرہ مہاتماؤں نے نصیحت کی ہے تم اسپر عمل کرو اور دھن اور سوبیا کا آرام حاصل کرو اس نصیحت پر چلنے سے تم ہم سب کے دلوں کو خوش کروگے اور اس سے ہماری عزت بڑھیگی۔

بیٹا! من مانی بات کرنے سے کوئی آدمی نہ سلطنت حاصل کر سکتا ہے اور نہ کسیکو سکھہ نصیب ہو سکتا ہے۔ اسلئے تم ضد اور ہٹ کو چھوڑ دو۔ اندریوں کو اپنے بس میں کرو اور دہرم کا راستہ نہ چھوڑو۔ کیونکہ جو لوگ دہرم کا راستہ

چھوڑ دیتے ہیں اور اندریوں کے غلام ہو جاتے ہیں وہ بہت دن تک حکومت
نہیں کر سکتے۔ سلطنت کا وہی حقدار ہو سکتا ہے جو اپنی اندریوں کو بس میں
کرے لذات نفسانی میں پڑ کر آدمی اپنا سب کچھہ کھو بیٹھتا ہے۔ اور جسطرح
اندھا راستہ بھولکر ٹھوکریں کھاتا ہے۔ ٹھیک اسیطرح اس ادمی کی حالت
ہو جاتی ہے اسیے جو عقلمند راجا لذات نفسانی کو جیت لیتا ہے وہی دنیا
بھر کی سلطنت کا مالک بننے کا حقدار ہو سکتا ہے۔
رعایا کا مالک ہو کر حکومت کرنا بہت بھاری کام ہے چھوٹے دل والے آدمی
آسانی کے ساتھہ سلطنت کرنیکی خواہش رکھتے ہیں یہہ کام نہایت ہی مشکل
اور دشوار ہے کیونکہ سلطنت حاصل کرنا تو زیادہ مشکل نہیں ہاں اسکی حفاظت
کرنا اور اسکو دہرم کے اصولوں سے چلانا یہہ نہایت ہی دشوار ہے جو آدمی
اس اعلی رتبہ کے حصول کی خواہش کرتا ہے اُسے پہلے اپنی ساری اندریاں
اپنے قابو میں کرنی ازلس ضروری ہیں۔ اکھڑ گھوڑے جو سدھارے نہیں گئے
جیسے کوچبان کو مصیبت میں ڈالدیتے ایسے ہی ناقابو کی ہوئی اندریاں
آدمی کو نیست ونابود کر دیتی ہیں۔
یہہ کہکر گاندھاری کچھہ وقت کے لئے چپ کھڑی رہی پھر دریودھن کو یہہ جتلانے
کیلئے کہ تمہارے مددگار اور تمہارے عہدہ دار تمہارے برخلاف ہیں یوں بولی
"بیٹا جو آدمی پہلے آتما کو نہ جیت کر ساتھیوں سے کام لینے کی خواہش کرتا
ہے اور جو اس بات کا آرزومند ہے کہ ساتھیوں کو پہلے پوری طرحسے اپنا
سمجھا ل بنا ہی سے بنا ہے۔ اپنپر بھروسہ کی اُمید کرتا ہوا فتحیابی کی اُمید کرے
وہ آدمی ضروری دوسروں کے اختیار میں پڑ کر عزت۔ دولت۔ اور حشمت

کہو بیٹھتا ہے۔ خواہش تب ہی پوری ہوتی ہے جبکہ لذات نفسانی پر فتحیابی حاصل کیجائے اور من کو مار کر اپنے ماتحتوں کا دل اپنے قابو میں کیا جاوے۔ ایسے لوگوں کی کوشش ہی کامیاب ہوا کرتی ہے سلطنت اور دولت انہیں کے نصیب ہوتی ہے جو اندریوں کو جیتے اور محبت و مہربانی سے خدمتگار رشتہ دار اور دوستوں کو اپنے بس میں کرے۔ دنیاوی اور دینی راحت انہیں کو نصیب ہوتی ہے جو لوگ کہ قابل سزا لوگوں کو سزا دیتے ہیں اور بدی اور نیکی میں تمیز کرنے والے ہیں۔ اسلیئے ہے دریودھن! اتم راستی پر چلتے ہوئے دوستوں کو اپنے بس میں کرو غصہ چھوڑو کیونکہ جیسے جال میں پھنسکر مچھلیاں تکلیف اٹھاتی ہیں ویسے ہی بدیوں میں پھنسا ہوا آدمی مصیبت بھوگتا ہے۔ بدیوں کو چھوڑنے ہی سے بہشت حاصل ہوتا ہے۔

ہے دریودھن! اگر دینی اور دنیاوی راحتوں کی خواہش رکھتے ہو تو پہلے اپنی اندریوں کو بس میں کرو۔ دوست اور رشتہ داروں سے الفت کرنیکی کوشش کرو تب ہی خواہش پوری ہوگی۔" اتنا کہکر دیوی گاندھاری چپ ہو گئی اور پھر کچھ وقت کے بعد دریودھن سے مخاطب ہو کر ایسا بولی " اے بیٹا تمہیں مناسب ہے کہ اپنے لوگوں سے بگاڑ نہ کرو کیونکہ لذات نفسانی کے بس ہو کر جو اپنے لوگوں سے کپٹ کرتا ہے اسکا کوئی بھی مددگار نہیں ہوتا۔ سنو۔ پانڈو تمہارے بھائی ہی ہیں تم لئے نہ بگاڑو۔ دھرماتما پانڈو کے ساتھ ملکر تم کل دنیا کی سلطنت پر حکمرانی کر سکتے ہو بیٹا! بھیشم پتامہا جو کچھ کہہ رہے ہیں وہ بالکل درست ہے یقین جانو کہ ایک تو پانڈو راستی پر ہیں۔ دوسرا انکی طاقت تمسے زیادہ ہے۔ کرشن اور ارجن کو کوئی بھی جنگ میں فتح نہیں کر سکتا۔ اسلیئے تمہیں محبت کے ساتھ میل کرنا ہی

واجب ہے۔ تم جنگ کی خواہش کو چھوڑ دو لڑنا کسی طرح سے بھی مناسب نہیں ہے اس سے تمہیں آرام نہ ملیگا اور جنگ میں فتحیابی تمہیں نہیں ہو سکتی۔ تمہارے باپ نے۔ تاکہ تمہارا پانڈوں سے کسی قسم کا بھی بگاڑ پیدا نہ ہو۔ پہلے ہی سے انصاف کے ساتھ سلطنت کا آدھا حصہ تمہیں اور باقی نصف پانڈوں کو دیا ہوا تھا۔ اب تمہیں اگر اپنے نصف حصہ پر ہی حکمرانی کرنیکی آرزو ہے تو انکا حصہ انہیں دیدو اور اپنے حصہ پر خوشی کے ساتھ حکمرانی کرو۔ اگر تم اپنے لوگوں کا کہا مانوگے تو تعریف کے مستحق ہوگے۔

ہے پوترا! راست باز اور طاقتور پانڈوں سے بگاڑ کرنے میں تم اپنا سب کچھ نیست و نابود کر دوگے۔ اسلئے تم انہیں نصف سلطنت ضرور دیدو بیٹے۔

پانڈوں کو تیرہ برس تک باہر نکال کر انہیں طرح طرح کی مصیبتوں میں ڈالا ہے۔ بس تکلیف کی حد ہو چکی اب تمہیں انکی مصیبت کو دور کرنا لازم ہے۔

ہے دریودھن تمنے کنتی کے بیٹوں کی دولت اور حشمت چھیننے کی خواہش کی ہے مگر میں یقین جانتی ہوں کہ تمہاری یہہ آرزو پوری ہونیوالی نہیں ہے۔ تم میری نصیحت پر چلو اور اپنے خاندان۔ دولت اور رشتہ داروں کو آئندہ تباہی سے بچاؤ۔

پانڈوں سے صلح کر دو میں تمہاری ماں تمسے ہاتھ جوڑ کر یہی پرارتھنا کرتی ہوں اگر عرض قبول نہ کروگے تو اسکا لابدی نتیجہ یہہ ہوگا کہ بھیشم۔ درون۔ کرپاچارج کرن۔ بھیم۔ ارجن وغیرہ بہادروں کا آپسمیں جنگ ہونے پر کل ملک تہہ و بالا ہو جاویگا اور کوئی بھی جیتا نہ بچیگا۔ اس لیئے غصہ۔ ہٹ اور لالچ کے پھندے میں پھنسکر تم اس معزز گورونش کو نیست و نابود نہ کرو۔

رعیت تباہ ہو جاویگی خاندان غرق ہو جاویگا اور کھیتی باڑی کی جگہہ ملک میں خون کی ندیاں بہنے لگیں گی اسلیئے تم راہ راست پر آجاو اور پانڈوں سے آشتی کر لو۔

اگر تمہارا یہہ خیال ہے کہ بھیشم پتامہا اور دروناچارج وغیرہ بہادر لوگ اپنی کل طاقت کے ساتھہ تمہاری امداد میں پانڈوں سے لڑیں گے تو یہہ تمہاری بھول ہے۔ کیونکہ پانڈو اور تمہارے دونوں کے ساتھ انکے تعلقات یکساں ہی ہیں۔ اور تم یہہ بھی جانتے ہو کہ یہہ لوگ دھرم آتما ہیں ہمیشہ دھرم سے پیار کرنیوالے ہیں اور پانڈو دھرم پر ہیں اور تم ادھرم اور بے انصافی کر رہے ہو اس لئے تمہارے مذکورہ بالا بزرگ پانڈوں پر کبھی ناراضگی ظاہر نہ کریں گے اور ہمیشہ دل سے پانڈوں کی فتحیابی کی ہی دعا کرتے رہیں گے۔

آہا! گاندہاری کے الفاظ کیسے نصیحت آمیز ہیں درحقیقت اس قسم کی نصیحت اور اس قسم کے الفاظ وہی مائیں بول سکتی ہیں جنکی زندگی دھرم سے بھرپور ہو جو اولاد کی اصلی خوشی کو جاننے والے ہوں اور جنہیں ملک اور رعیت سے دلی محبت ہو۔ اور جنکے خیال میں وہی دولت اور وہی حشمت اور وہی سلطنت خوشی اور راحت بڑھانیوالی ہو سکتی ہے جو دھرم کے ذریعہ سے حاصل کی جاوے۔

کاش کہ اس عالمہ ماتا کی نصیحت پر احمق دریودہن نے کچھہ خیال نہ کیا اور شرمندہ سا ہو کر پہلے کیطرح سبھا سے اُٹھکر اپنے کمینے ساتھیوں کی منڈلی میں چلا گیا۔

دیوی گاندہاری کی کوشش لنس پھل گئی اسکا نتیجہ مہابھارت کا جنگ ہوا۔ اور جس سے بھارت ورش ایسا گرا اور اسمیں ایسی تبدیلیاں واقعہ ہوئیں کہ

ہم لوگ جنگ اسکا پھل بھوگ رہے ہیں۔
کاش دریودھن دیوی گاندھاری کی نصیحت کو مانتا اور اس ملک کی تباہی کا باعث نہ بنتا۔
اب جنگ کی دونوں طرف سے تیاریاں ہونے لگیں۔ دریودھن کی امداد میں بھیشم پتامہا۔ درونہ چارج۔ کرپاچارج۔ کرن۔ شلیہ اور شکتی وغیرہ بہادر لڑنے والے تھے۔ اور ادھر یدھشٹر کے ساتھ درویدراجا کا لڑکا دہرشٹ۔ دیومن بسکھنڈی۔ کرشن۔ وغیرہ یودھا جنگ میں آئے۔ انکے سوائے طرفین کی امداد کے لیئے دور دراز کے ممالک سے بہت سے فرمانروا اپنی فوجوں کو لیکر شامل ہوئے۔
ہندوستان میں ضعیف العمر آدمی اور بچوں کے سوائے اور بدرو غیرہ فلاسفر کے بغیر کوئی بھی ایسا آدمی نہ تھا جو اس جنگ عظیم میں کسی نہ کسی طرف سے لڑنے کے لیئے ہتھیار لیکر نہ آیا ہو۔
ایسا جنگ عظیم ہندوستان میں پہلے کبھی نہ ہوا تھا۔ کروشیتر کے میدان میں اٹھارہ اکشوہی فوج مرنے مارنے کے لیئے کھڑی ہوئی۔ پانڈوں کی لشکر کا جرنیل دہرشٹ دیومن اور کوروں کی فوج کا سپہ سالار بھیشم پتامہا ہوا۔
یہہ خوفناک جنگ جسمیں ایک طرف گورو اور دوسری طرف چیلہ کوئی رشتہ دار ایکطرف اور کوئی دوسریطرف مخالف فریق کی مدد میں کھڑا تھا اٹھارہ روز تک ہوتا رہا اور ایسا بھاری جنگ ہوا کہ خاتمہ پر فریقین میں سے گنتی کے ہی آدمی بچے۔
بھیشم پتامہا کو ارجن نے بسکھنڈی کو آگے کرکے بانوں سے مارا۔ درونہ

چاچ دہرشٹ دیومن کی تیغ سے گئی دریودہن کو بھیم سین نے گدا کی لڑائی
میں نیچے گراکر کرشن کے اشارہ کرنے پر دریودہن کی ٹانگ توڑدی اور چھاتی
پر بیٹھکر اسکا لہو پیا۔ سب راجے مہاراجے میدان کارزار میں ہمیشہ کے لئے
سو گئے مائیں بیٹوں سے ہمیشہ کے لئے جدا ہوئیں۔ اور عورتوں کے بیوہ
ہونے سے ملک بھر میں رونا پیٹنا سنائی دینے لگا ماتمی شور آسمان تک پہونچا
اور گو پانڈو فتحیاب ہوئے دہرت راشٹر کے سو لڑکے مارے گئے مگر اپنے احباب
کل رشتہ دار اور قوم کو نیست و نابود ہوتے اور میدان کارزار میں کٹا دیکھہ
کر پانڈو بہت ہی رنج و غم اور فکر و یاس میں رونے لگے اور فتحیابی کی خوشی
کے بجائے انہیں بے حد رنج نے گھیرا۔ اس حالت میں یودھشٹر سرد آہیں
بھرتا ہوا اور اپنے ہتھیار زمین پر گراکر اپنے بھائیوں اور کرشن سے بولا کہ
رشتہ دار رفیق اور مددگاروں کو میدان کارزار میں مرا دیکھہ کر مجھے نہایت
تکلیف ہو رہی ہے۔

ہائے ہمنے اس جنگ میں کل قوم کا ناش کرلیا اسلئے جب لوگ ہی نہیں
رہے تو سلطنت سے کیا خوشی حاصل ہو سکتی ہے مجھے ایسی سلطنت کی خواہش
نہیں اور میں اسیوقت عبادت کے لئے جنگل کو چلا جاونگا۔

یودھشٹر کے رنج و غم سے بھرے ہوئے یہہ الفاظ سنکر شروع جنگ میں جب
رتھ پر چڑھ کر پانڈو مخالف فریق سے لڑنے کے لئے میدان جنگ میں گئے
تھے۔ اور اپنے سب بھائی رشتہ دار اور احباب کو ہتھیار پہنے اور مرنے مارنے پر
تیار دیکھکر یہہ خیال کرکے کہ ہم کس سے لڑیں کن پر بان چلادیں ہتھیار
پھینک کر پیچھے ہٹنے لگے تھے تو کرشن نے گیتا کا اپدیش کرکے پانڈوں کو جتلا

تھا کہ اگر تم ایسا کروگے تو دہرم کے اصول سے گر جاؤگے کیونکہ کھشتری لوگ جب میدان میں آکر پیچھے ہٹتے ہیں تو بڑے بھاری گناہ کے مرتکب ہوتے ہیں اسلئے تمہیں میدان میں آکر مرنا یا مارنا ہی اپنا فرض جاننا چاہئے۔

جس اپدیش سے ابتدائی جنگ میں کرشن نے ارجن کو لڑنے کے لئے تیار کیا تھا ویسا ہی اپدیش اسوقت بھی یودھشٹر کو ساودہان کرنے اور سلطنت سنبھالنے کے لئے دیا۔ کرشن نے کہا اے یودھشٹر! تمپر لعنت ہے کہ اتنی تکلیف اٹھاکر جس مقصد کے حاصل کرنے کے لئے اتنے خون بہائے اب تم استقلال اور کھشتریوں کے دہرم کو چھوڑکر بن باسی ہونا چاہتے ہو تم راجا بنو اور راجاؤں کے دہرم کو پالن کرو۔

مہاتما کرشن کے سمجھانے سے یودھشٹر کو تسلی ہوئی اسنے اپنے فرائض کا خیال کرکے بھائیوں کے ساتھ ہستناپور جانا منظور کیا۔ اسوقت یدھشٹر نے من میں کچھ سوچکر کرشن سے کہا کہ آپ جانتے ہیں کہ بھیم سین نے قواعد جنگ کے برخلاف دریودھن کو گدا سے مارا ہے۔ کیونکہ جب دریودھن جان بچانیکے لئے میدان سے بھاگ کر ایک تالاب میں چھپ گیا تھا تو پھر اُسے مارنا مناسب ہی نہیں بلکہ گناہ کی حد تک پہنچ جاتا ہے۔ جنگ شروع ہونے سے پہلے کورو اور پانڈوں نے لڑائی کے قواعد باہمی مقرر کئے تھے جنمیں سے ایک یہہ تھا کہ جو آدمی ہتھیار پھینک کر جان بچانیکے لئے بھاگ جاوے اسکا تعاقب نہ کیا جاوے۔ اور چونکہ دریودھن کا کل لشکر جب تہ تیغ ہوچکا تھا۔ تو وہ اپنی جان کی حفاظت کے لئے اسلحہ پھینک کر اکیلا ایک تالاب میں جا چھپا تھا۔ اسلئے بھیم کا اس حالت میں اسے ڈھونڈکر اسکو مار ڈالنا

توڑنا اور پھر چھاتی پر بیٹھکر اسکا خون پینا کھشتریہ دھرم اور قواعد جنگ کے
بالکل برخلاف تھا۔ اور چونکہ دیوی گاندھاری طریق اور قواعد رزم سے
واقف تھی۔ پانڈو جانتے تھے کہ بھیم نے بڑا گناہ کیا ہے اسلئے وہ ہستنا پور
جانے سے کتراتے تھے۔

یدھشٹر نے سری کرشن سے کہا مہاتما! ہم آپکے حکم کی تعمیل میں ہستنا پور تو
چلتے ہیں مگر ہمیں دیوی گاندھاری کے غصہ کا بہت ہی خوف ہو رہا ہے
گاندھاری بیر پتری۔ بیر بھاریا اور بیر ماتا ہے اسکا غصہ ہم سبکو بھسم کر سکتا
ہے۔ کیونکہ دیوی گاندھاری بڑی عابدہ ہے جس سے وہ دم بھر میں نیست
و نابود کر نیکی طاقت رکھتی ہے۔ ہمیں کل دنیا کے بہادروں کی تلوار سے
خوف نہیں جتنا کہ اس دیوی کی غصہ بھری نگاہوں سے ہو رہا ہے۔

ہے کرشن! آپ ہی کی امداد سے ہمیں فتح نصیب ہوئی ہے اب آپ ہی
کوئی تجویز کیجئے جس سے ہماری سب محنت رائیگان نہ جاوے آپ دیوی
گاندھاری کو خوش کیجئے کیونکہ اسکا غصہ سہارنے کی ہم میں طاقت نہیں ہے

غصے سے لال آنکھوں والی اور بیٹوں کی مفارقت کی غمزدہ

گاندھاری دیوی کو آپ ہی تسلی دے سکتے ہیں۔

اہا! دیوی گاندھاری کا لاثانی رعب اور طاقت! کہ بہادر پانڈو

جو بھیشم پتامہ کے بانوں سے مطلق خوف نہ کھاتے تھے جنہیں درون۔
کرن اور پرتاپی شلیہ کے شستر ذرا بھی خوف نہ دلا سکتے تھے وہ دیوی گاندھاری
کے غصہ کو نہ سہار سکنے کے خوف سے تھر تھر کانپ رہے تھے۔

پانڈو جانتے تھے کہ گاندھاری پارسا اور عاملہ عورت ہے وہ اسکی لیاقت۔

قابلیت اور روحانی طاقت سے بھی واقف تھے۔ اسی لئے انہیں ہستناپور جانے میں خوف پیدا ہو رہا تھا۔

آخر کار یہ صلاح ٹھہری کہ پہلے کرشن ہستناپور کو جاویں اور وہاں راجا اور رانی کو کسی ترکیب سے خوش کریں اور جب انکا غصہ فرو ہو جائے تو پھر پانڈوں کو ہستناپور کے لئے کہلا بھیجیں۔

چنانچہ اس مشورہ کے بعد سری کرشن اکیلئے ہستناپور کو گئے اور وہاں پہنچکر بوڑھے راجا اور دیوی گاندھاری کو پرنام کر کے انکے قدموں پر سر رکھا۔ سری کرشن نے بڑی عاجزی سے مہاراج دھرت راشٹر سے عرض کی۔ مہاراج! پانڈو لوگ رات دن آپ ہی کی فکر میں ڈوبے رہتے ہیں۔ آپ میں انکی بکتی بھگتی ہے۔ جو ہونا تھا سو ہو گیا۔ آپ نے تو دریودھن کو بہت سمجھایا مگر اسنے کہانہ مانا۔ جنگ کے الزام سے آپ بالکل بری ہیں۔ پانڈو آپکے بھائی کی اولاد ہیں گویا آپ ہی کی سنتان ہیں اسلئے اب آپ انپر غصہ نہ کیجیے اور انہیں اپنی خدمت میں حاضر ہونیکے لئے ہستناپور آنیکی اجازت دیجیے۔

ہے مہاراج آپکو بیٹوں کی جدائی کا رنج ہو رہا ہے۔ یدھشٹر غمزدہ اور شرمسار ہے اسلئے وہ خود نہیں آیا آپ اس تقصیر کو معاف کیجیے۔

اتنا کہکر سری کرشن دیوی گاندھاری سے یوں مخاطب ہوئے ہے سبل پتری! ہے دیوی اسوقت دنیا بھر میں جتنا رنج آپکو ہے اتنا اور کسی استری کو نہیں۔ اپنے میرے سامنے سبھا میں دین و دنیا کے راحت دینے والے الفاظ سے دریودھن کو نصیحت کی تھی۔ مگر وہ آپکی نصیحت پر نہ چلا۔

جنگ میں جانیکے وقت بھی اپنے آپ سے ان کلمات سے روکا تھا۔ کہ اے مور کھ

جس جگہہ دہرم ہے وہیں فتحیابی ہوتی ہے" مگر یہہ نصیحت بھی اسپر متاثر نہ ہوئی۔

سری کرشن کی بات سنکر گاندہاری بولی اے دانشمند عالم! تمنے جو کچھ کہا سب سچ ہے مگر مجھے اپنے سب لڑکوں کے مرجانیکا نہایت ہی دکھہ ہو رہا ہے آخر میں انکی ماں ہوں یہہ کہکر دیوی گاندہاری کپڑے سے منہہ ڈہانپ کر زار زار رونے لگی۔

سری کرشن نے انہیں شانتی دینے والے الفاظ سے ٹھنڈا کیا اور دیوی گاندہاری سے حکم لے اسیوقت پانڈوں کے پاس پہنچ گئے۔ اسکے بعد پانڈو کرشن کو ساتھ لیکر ہستناپور میں آے اور شہر کو خالی دیکھکر اور چاروں طرف سے بیوگان و رشتہ داران کی وفات پر رونیوالی ستورات کا ہاہاکار سنکر مورچہت ہو گئے کچھہ دیر کے لیے اسی حال میں زمین پر پڑے رہے پھر جب ہوش آئی اور کرشن نے سمجھایا تو دیوی گاندہاری کے پاؤں پرسہ دینے کے لیے اسکے محل میں گئے۔

اتفاق سے بیاس منی جی بھی اسوقت وہاں پہونچ گئے دیوی گاندہاری نے جب پانڈوں کے آنیکی خبر سنی تو اسنے اپنے لڑکوں اور رشتہ داروں کی موت کو یاد کرکے اسکی آنکھیں لال ہو گئیں اور وہ بد دعا دینے کو ہی تھی کہ رشی بیاس جی نے اُنسے التجا کی۔ ہے دیوی! صبر کرو پانڈوں پر غصہ نہ کیجیے کیونکہ جسوقت فتحیابی کی خواہش سے دریودہن نے آپ سے التجا کی تھی کہ ہے ماتا! میں جنگ کے لیے جاتا ہوں آپ میری فتح کیلیے دعا خیر دیجیے تو آپنے بار بار یہی کہا تھا کہ جدہر دہرم ہوگا ادہر ہی فتح ہوگی۔

اسلئے آپ کی بات جھوٹی نہیں ہوئی۔
پانڈو دہرم پر تھے انہیں کو فتح نصیب ہوئی اب آپکو رنج نہیں کرنا چاہیئے
ہے دیوی! اس خونریز جنگ میں پانڈوں نے بیشمار بہادروں کو مارکر
فتح حاصل کی ہے۔ اس سے یقیناً جانا جاتا ہے کہ اس جنگ میں فتحیابی دہرم
کے ہی اصول پر تھی۔ آپ اپنی بات کریاد کیجئے اور ان کو شانت کرکے پانڈوں
کو معاف کیجئے۔ آپ دہرم جاننے والی راستی پہ چلنے والی دیوی ہو۔ ہے
دیوی دہرم کے اصول کو یاد کیجئے اور پانڈوں پر غصہ چھوڑ دیجئے۔
بیاس نے ایسے الفاظ سے دیوی گاندہاری کا غصہ ٹھنڈا کر دیا۔ دیوی
گاندہاری بولی ہے بیاس منی میں پانڈوں کی مذمت نہیں کرتی نہ انکا
ناش کرنا چاہتی ہوں۔ میرا من لڑکوں کو یاد کرکے انکے رنج میں اشانت
ہو گیا تھا۔ اسلئے غصہ آگیا۔ اب شانت ہو گئی ہوں۔ یقیناً جیسے ماتا کنتی کو
پانڈوں کی حفاظت کرنی چاہیئے۔ ویسے ہی مجھے بھی انپر نظر عنایت رکھنا
مناسب ہے آپ سچ کہتے ہیں کہ دریودہن وغیرہ بیوقوف لوگوں کے
قصور سے ہمارے خاندان کی تباہی ہوئی ہے پانڈوں نے میرا کچھہ قصور
نہیں کیا سب بہادر آپسمیں لڑکر مر گئے۔ اسمیں مجھے کچھہ بھی تکلیف نہیں
لیکن بھیم سین نے قواعد جنگ کا انحراف کرکے دریودہن کو ناف کے نیچے
گدا مارکر مار ڈالا۔ اور کرشن بھی اس ادہرم کو دیکھتا رہا۔ اس بات کو یاد
کرکے مجھے غصہ آرہا ہے اور مجھے حیرانی ہے کہ مہاتما لوگ دہرم کے اصول
کو جانتے ہوئے بھی پابندی قواعد کو کیسے چھوڑ دیتے ہیں۔ گاندہاری کے
یہہ الفاظ سنکر ڈرتا ہوا بھیم سین انکے پاس گیا اور ہاتھ جوڑکر بولا ہے ماتا!

ہیں نے خواہ دہرم خواہ ادہرم سے جو یہہ کام کیا ہے یہہ صرف جان کی خوف سے تھا۔ دریودہن ہمیں مار نہ ڈالے اسلیئے میں نے اسے مارا اگر وہ جیتا رہتا تو ہمیں کبھی نہ کبھی ضرور ہی مار ڈالتا۔ دریودہن نے بھائیں دروپتی کی کتنی بے عزتی کی تھی اور کیسے غرور کے ساتھ اسنے اپنی بائیں لات دکھلائی تھی

ہے رانی! دشمنی کو اسی نے بڑھایا اور اسی کے سبب ہم سب بھائیوں نے معہ دروپتی کے جنگل میں بیشمار تکالیف برداشت کیں۔

بھیم سین کے یہہ کلمات سنکر گاندہاری بولی ہے بھیم! تم بڑے بلزم ہو تم نے دریودہن کے خون کا ہی جرم نہیں کیا۔ لیکن اسکے ساتھ تمنے جو ناٹیہہ ہے میدان جنگ میں دوساسن کے جسم سے خون نکال کر پیا یہہ تمہارا بات ہی مذموم کام ہے۔ بھیم سین نے جواب دیا ہے ماتا کوئی آدمی دوسرے آدمی کا لہو نہیں پی سکتا دوساسن کا خون میرے جسم کے اندر نہیں گیا تھا میںنے صرف لبوں سے ہی لگا کر چھوڑ دیا تھا۔ اور صرف یہہ میرے ہاتھہ ہی خون سے بھرے ہوئے تھے۔ تمہارے لڑکے جسوقت نکل کو مارنے لگے تھے انہیں ڈرانے کے لیئے میںنے یہہ کام کیا تھا اور سوائے اسکے میرا اور کچھہ مطلب نہ تھا۔

ہے ماتا! جسوقت جوا کھیلنے کے بعد دوساسن نے دروپتی کو بالوں سے پکڑ کر کھینچا تھا تو میںنے غصہ میں آکر یہہ قسم کھائی تھی کہ میں دوساسن کا خون ضرور ہی پیونگا۔ بس یہی بات میرے دلمیں لگی رہی اور اگر میں قسم پوری نہ کرتا

سے معافی کا خواستگار ہوں۔
گاندہاری بولی ہے بھیم! تمنے ہمارے سو بیٹے مار کر ہمیں لاولد بنادیا اور
ہماری سلطنت بھی چھین لی یہ جان بچ نکلے خوف سے چھپے ہوئے میرے
ایک بیٹے کی جان کو بچا لیتے تمنے بڑا ادہرم کیا۔ اور اگر تم قواعد جنگ کے
موافق میرے بیٹے کو مار کر میرے پاس آتے تو مجھے اتنی تکلیف نہ ہوتی یہہ
کہکر گاندہاری نے پوچھا کہ مہاراج یدھشٹر کہاں ہیں؟
تھر تھر کانپتے ہوئے یدھشٹر نے کہا:۔ ہے دیوی! دنیا کو تباہی میں ڈالنے
والا آپ کا ملزم اور آپ سے معافی کی التجا کرتا ہوا میں یدھشٹر آپکے سامنے
کھڑا ہوں۔
یدھشٹر کو خوف زدہ دیکھکر اور معافی کی التجا سنکر گاندہاری نے کچھہ نہ کہا
مہابھارت میں ایسا ذکر ہے کہ جسوقت یودھشٹر دیوی گاندہاری کے پاؤں
پر گر پڑا۔ تو گاندہاری نے آہ سرد بھر کر اپنے کپڑوں کے اندر سے ایک
انگلی دکھلائی جسکے اثر سے یدھشٹر کے سب خوبصورت ناخن سفید ہوگئے تھے
یہہ حالت دیکھکر ارجن کرشن کے پیچھے چھپ گیا اور بھیم سین وغیرہ بھائی
اِدھر اُدھر بھاگنے لگے انکی یہہ حالت دیکھکر دیوی گاندہاری کا غصہ فرو ہوگیا
اور پھر انسے محبت آمیز کلمات سے یوں بولی کہ میں نے اب تمہارا
قصور معاف کردیا۔ ازاں بعد گاندہاری کو ساتھ لیکر پانڈو اپنی ماتا کنتی
دیوی کو ملنے گئے لے گئے اور اندھے راجا دہرت راشٹر کو جا کر پرنام کیا۔
دیوی گاندہاری نے راجہ یدھشٹر اور دیوی کنتی کو شانتی کا اپدیش کیا جس سے
انکا غم کم ہوا۔ گاندہاری نے کہا اب جو ہونا تھا وہ ہوچکا اب رونے سے کچھہ

نہیں آسکتا اب ہمارا پہلا یہہ کام ہونا چاہیئے کہ جو لوگ مر گئے ہیں انکا انتیشٹی سنسکار کریں۔

پھر اور بات چیت کے بعد کچھہ وقت آرام کرکے بچے بچائے لوگوں کو ساتھ لیکر پانڈوں کے ساتھ مہاراجہ دھرتراشٹر کورو کھشیتر کو تشریف لے گئے۔

یہہ لوگ جسوقت ہستناپور سے چلے تھے اس وقت جو کہرام مچا تھا اسکا بیان کرنا مشکل ہے۔ مہابھارت کا مصنف اسے اسطرح بیان کرتا ہے کہ در و دیوار سے رونے کی صدا آتی تھی۔ بیوہ عورتیں ایک ہی دھوتی پہنکر گھر سے باہر نکلیں روتی چلاتی عورتوں کی آواز چاروں طرف سے سنائی دیتی تھی۔ کوئی عورت بھائی کو رو لی تھی اور کوئی عورت بیٹے اور کوئی اپنے خاوند کو رو رہی تھی کوئی چلا رہی تھی اور کوئی غش کھا کر زمین پر گر پڑتی تھی جو عورتیں پہلے اپنی سہیلیوں سے بھی شرم کرتی تھیں اسوقت نہائت ہی غمزدہ ہو کر ایک ہی دھوتی پہنے ہوئے تمام آدمیوں کے سامنے پھر رہی تھیں۔

اب سب روتی چلاتی ہاہاکار مچاتی عورتوں کو ساتھ لیکر مہاراجہ دھرتراشٹر کورو کھشیتر میں پہنچا۔

ہائے! کورو کھشیتر میں اسوقت کیسی حالت تھی وہاں بدھواؤں نے اپنے خاوندوں کی لاش کو دیکھا۔ وہاں ماؤں نے کھلے میدان میں اپنے بیٹوں کو دیکھا جن کے سر بان لگنے سے دھڑ سے کہیں دور پڑے ہوئے تھے۔ وہاں بہنوں نے اپنے بھائیوں کو دیکھا جنکے جسم پر کسی وقت ریشمی لباس سج رہا تھا اور اب انہیں کوے اور گیدڑ کھا رہے تھے۔ وہاں عورتوں نے ان بہادرو

کو زمین پر پڑے دیکھا جنکی آواز سے شیر بھی کانپتا تھا اور اب انہیں گیدڑ کھا رہے ہیں

سچ مچ وہ میدان جنگ مہا کال کا اکھاڑا بن رہا تھا ایسا خوفناک نظارہ دیکھکر جن کورو کل کی عورتوں نے تکلیف و مصیبت کا نام بھی نہ سنا تھا اب برداشت نہ کر سکیں اور بیاکل ہوکر غش کھاتے ہوئے زمین پر گر پڑیں اسوقت دیوی گاندہاری نے کرشن کو بلا کر کہا ہے کرشن! دیکھو میرے بیٹوں کی عورتیں اب بیوہ ہوکر خاوندوں کی لاش کو ڈھونڈ رہی ہیں۔ دیکھو یہہ کل بہادر لوگ مرے پڑے ہیں اور انکے جسم کو جانور کھا رہے ہیں۔ ہے کرشن! دیکھو میرا مغرور لڑکا دریودہن خون آلودہ ہوکر زمین پر پڑا ہوا ہے۔ یہہ ہمیشہ ریشمی بستروں پر سویا کرتا تھا۔ دیکھو یہہ آج کیسے زمین پر لیٹ رہا ہے۔ یہہ کہکر گاندہاری غم اور رنج سے بیاکل ہوکر دریودہن کو اٹھاکر اپنی چھاتی سے لگاتی ہوئی رونے لگی۔ بیٹا! میںنے آئندہ مصیبت کو جانکر تمہیں پہلے ہی سے روکا تھا میںنے کہا تھا کہ جسطرف دہرم ہے ادہر ہی فتح ہوگی۔ بیٹا! تمنے میرا کہنا نہ مانا۔ ہائے آج تم کس بیکسی کی حالت میں پڑے ہوئے ہو پھر کچھہ دیر کے بعد کرشن کیطرف دیکھتی ہوئی دیوی گاندہاری یوں ہمکلام ہوئی ہے بہادر! کیا تمنے دیکھا کہ دریودہن کی پٹ رانی بال کھولے ہوئے میدان جنگ میں کام آئے ہوئے خاوند کو گود میں بٹھلا کر کوے چیلوں اور کتوں کو ہٹا رہی ہے۔ ہے کرشن! انکی آہ و زاری سنی نہیں جاتی

آہ! جسکے خوف سے پرندے بھی کانپتے تھے آج اس دریودہن کو گیدڑ

بھی کھانے کے لئے منہہ پھیلائے آرہے ہیں آہ! آہ!! آہ!!!
اتنا کہکر غم سے بیاکل ہوکر دیوی گاندھاری زمین پر گر پڑی اور کچھہ وقت کی بعد ہوش میں آکر غصہ میں کرشن کو کوسنے لگی۔
گاندھاری نے کہا ہے کرشن! تمنے کورو پانڈوؤں کو اپنے سامنے نیست و نابود ہوتے دیکھا تمنے سب کی بات چیت سنی تھی پانڈو تمہارے حکم کے بندے تھے تم طاقت اور بڑے اختیارات رکھنے والے ہو اگر تم دل سے صلح کرانا چاہتے تو یہہ جنگ کبھی نہ ہونے پاتا۔ مگر تمنے آگ کو بھڑکایا اور جنگ ہونے دیا۔
ہے کرشن! جب بھیم اور دریودھن میں گدا کی لڑائی ہو رہی تھی تو تمنے بھیم کو اشارہ سے تبلایا تھا کہ اسکی ٹانگ پر گدا مارو بھیم نے تمہاری ہی تحریک سے ایسا کیا اور میرے بیٹے کی ٹانگ توڑ دی۔ اسوقت تمنے دریودھن کی ٹانگ سے خون بہتا ہوا دیکھ کر بھیم کو شاباش دی تھی ہے کرشن پھر تمنے درونا چاریج کو مروانے کے لیئے دھرم پتر یدھشٹر کو "اسوتھواما مر گیا" یہہ دو معنے بات کہنے کی جرأت دی جسکا نتیجہ یہہ ہوا کہ درونا چاریج نے یہہ سمجھا کہ اسوتھواما اسکا لڑکا مر گیا۔ حالانکہ اسوتھواما ایک ہاتھی مرا تھا۔ ہے کرشن! یہہ سب تمہاری ہی چال بازی تھی اسلئے اب تم اپنے اعمال بھوگوگے۔ غصہ میں آکر گاندھاری بولی ہے کرشن! میننے جو پتی سیوا کی ہے میننے جو عبادت کی ہے۔ میرے دلمیں جو کبھی گناہ نہیں آیا اور نہ میننے کسیکو دھوکہ دیا ہے ان اعمال کے پھل سے میری بات سچ ہی ہوگی۔ کہ جیسے کورو پانڈوں کو نیست و نابود ہوتے ہوئے

تمنے دیکھا ہے اسیطرح تمہارے نبنش کی بھی جلد ہی تباہی آنیوالی ہے اور مجھے یقین ہے کہ جیسے بیکسی کی حالت میں روتا چلاتا ہوا میرا لڑکا دریودھن مرا ہے اسیطرح سے تمہاری بھی موت ہوگی۔

دیوی گاندھاری کے یہہ خوفناک کلمات سنکر کرشن بولا ہے دیوی! تمسی دھرماتما دیویوں کا کہنا کبھی جھوٹ نہیں ہوتا میری حالت ایسی ہی ہوگی۔ آپ عالمہ اور باعمل عالمہ ہیں تم سی دیویونکی بات کب غلط ہو سکتی ہے میںنے آپ بھی ایسے آثار دیکھے ہیں کہ میری نبنش پر جلد ہی تباہی آنے والی ہے۔ میری نبنش کے اعمال ہی ایسے ہیں کہ یہہ اب زیادہ دیر تک زندہ نہیں رہ سکتا خیر جو ہونا ہے سو ہوگا۔ مگر اب آپ رنج کو چھوڑے اور رشتہ داروں کی آخیری سنسکار کے لئے تیاری کیجئے۔

کرشن بولا:۔ ہے دیوی! آپ نے تو مجھپر الزام لگایا ہے مگر اپنی طرف بھی کچھ خیال کیجئے۔ بھلا تمنے دریودھن سا نالائق لڑکا پیدا کیوں کیا؟ بھلا کیا تم اس بات کی ذمہ داری سے بچ سکتی ہو کہ تمنے پہلے ہی سے ایسا ڈھنگ نہ کیا جس سے دریودھن میں حسد بغض کینہ کی برائیاں پیدا نہ ہوتیں۔

ہے دیوی! کیا ماتا ہی اسبات کی ذمہ دار نہیں ہے کہ اُسکا لڑکا اچھا ہو؟ دریودھن نے تمہاری نافرمانی کی اور تمہارے سمجھانے پر جنگ سے باز نہ آیا مگر کیا اس نافرمانی کی عادت ڈالنے کا الزام تمپر نہیں آتا؟ اگر تم ابتدا ہی سے اسکی عادات کی نگرانی کرتیں تو دریودھن ایسی مصیبت اور خاندان کی تباہی کا باعث کیسے بن سکتا۔ آپ نے والدہ کے فرض سے کوتاہی کی

اور اسکا نتیجہ بھگتا۔
آپنے تو نتیجہ بھگتا اور میں بھی اپنے اعمال کا نتیجہ بھگتوں گا اسمیں شک ہی کیا ہے
گاندہاری کا کہنا سچ ہی ہوا تھوڑے ہی دنوں کے پیچھے کرشن تو ایک جنگل میں
شکاری کے تیر سے زخمی ہو کر مارا گیا اور کل یادو قوم شراب پینے سے ایسے
متوالے ہوئے کہ ایک نے دوسرے کا گلا کاٹا اور سب کے سب چند ہی گھنٹوں
میں نیست و نابود ہو گئے۔
ہا شراب تو کیسی بری چیز ہے تو نے کتنے خاندان اور گھر تباہ کر دئے۔
کرشن کے سخت الفاظ سنکر اب گاندہاری چپ ہو گئی پھر اپنے قصور پر غور
کر کے دلکو شانت کیا۔ اور سب لوگوں کے ساتھ ملکر مرے لوگوں کو جلانے
کی فکر میں لگی۔ جب یہہ کام ختم ہوا تو سب لوگ روتے پیٹتے ہستناپور آئے
مہاراجہ یدھشٹر بہت ہی غمزدہ رہا کرتا تھا مگر گاندہاری۔ دھرت راشٹر
اور بدر کے سمجھانے سے اسنے تخت پر بیٹھنا قبول کیا اور جب کچھہ دن گذر گئے
اور ملک میں آبادی کے کچھہ کچھہ آثار پائے جانے لگے تو یدھشٹر نے بڑے
عجز و انکسار کے ساتھ مہاراجہ دھرت راشٹر سے التجا کی کہ آپ ہی راجا بنئے
ہم آپ کے جیتے جی سلطنت نہیں کرنا چاہتے کیونکہ آپ ہمارے والد کے برابر
ہیں۔ دھرت راشٹر نے پہلے تو قبول نہ کیا مگر پانڈوں کے بہت التجا کرنے پر
ایسا کر منظور کیا۔ سلطنت دھرت راشٹر کی ہوئی اور پانڈو انکی ماں کنتی کی
فرمانبرداری میں رہتے ہوئے سکھہ سے زندگی کاٹنے لگے۔
اور گو دھرت راشٹر اور گاندہاری کو خوش رکھنے کے لئے پانڈوں نے اپنی
طرف سے کوئی دقیقہ باقی نہ رکھا تھا اور گو دھرت راشٹر کی حکومت پہلے سے

بھی زیادہ تھی اور پانڈو دروپتی اور کنتی دہرت راشٹر اور گاندہاری کی خدمتگذاری نوکروں سے بھی بڑھ کر کرتے تھے لیکن دہرت راشٹر کو لڑکوں کا غم نہیں بھولتا تھا اور وہ رات دن رنج وغم میں ڈوبا رہتا تھا۔ تب ایک دن اسنے دیوی گاندہاری سے مشورہ کیا اور پانڈوں کو بلا کر کہا کہ ہم دونوں آپکی بھگتی سے بہت خوش ہیں اور آپنے کسی قسم کی فروگذاشت ہمارے آرام کے لئے نہیں چھوڑی یہاں تک کہ سلطنت بھی ہمارے سپرد کر دی۔ اور اب آپ خدمتگاروں کیطرح راتدن حاضر رہتے ہیں مگر ہمارا دل نہیں لگتا اور ہمیں سلطنت اب پیاری نہیں اسلئے اب ہماری صلاح جنگل میں چلے جانے کی ہے یہہ بات سنکر پانڈوں نے بڑی التجا کی کہ جنگل میں آپکو بڑی تکلیف ہوگی مگر گاندہاری اور دہرت راشٹر نے نہ مانا۔ تب ایک دن مقرر ہوا اور اسدن گاندہاری کے ساتھ ملکر اپنے پروہت کو آگے کر کے مہاراجہ دہرت راشٹر ہستناپور سے جنگل میں جانیکے لئے باہر نکلے بدر بھی آگے آگے جا رہا تھا کنتی نے بھی جب سنا کہ گاندہاری جنگل کو جاتی ہے تو وہ بھی ساتھ چلی۔ گاندہاری کی آنکھوں پر پٹی باندہی ہوئی تھی اسنے کنتی کے کاندہوں پر اپنا ہاتھ رکھا اور جنگل کو چلی اسیطرح سے بہت سے بوڑھے مرد اور ضعیفہ عورتیں اپنے راجا اور رانی کے پیچھے پیچھے جنگل کو چلے پانڈو رو رہے تھے کہ ہمیں چھوڑ کر آپ کہاں جاتے ہیں ہستناپور کی در و دیوار سے یاس و غم و رنج کی آواز آرہی تھی وہ وقت کیا دردناک تھا اسکا بیان کرنا مشکل ہے۔

تھوڑی تھوڑی منزلیں طے کرتے ہوئے یہہ سب لوگ جنگل میں پہونچے اور وہاں گھاس پھوس کی کٹیا بنا کر اور پھل پھول کھا کر دن رات پرمیشور کی یاد

میں مصروف ہونے لگے۔

اس طرح سے بن میں رہتے ہوئے جب کچھ دن گذرے تو ایکدن جنگل میں درختوں کے ٹکرانے سے خود بخود آگ لگ گئی جس سے جنگل بھر میں آگ کے شعلے بھڑک اُٹھے گویا آگ نے جنگل کو گھیر لیا اور اسی میں مہاتما دہرت راشٹر۔ دیوی گاندھاری۔ عابدہ کنتی اور بدر وغیرہ دوسرے سب لوگ جلکر بھسم ہوگئے پانڈوں کو جب یہہ خبر ملی تو روتے چلاتے وہاں پر پہونچے اور جاکر دیکھا کہ گاندھاری۔ کنتی۔ دہرت راشٹر اور بدر وغیرہ سمادی لگائے ہوئے بھسم ہوئے تھے۔ گویا سب لوگ یاد الٰہی میں ایسے مصروف تھے کہ انہیں معلوم ہی نہ ہوا کہ آگ میں جل رہے ہیں۔

یہ حالت دیکھکر روتے ہوئے پانڈوں نے کہا:۔ ہے پتا ہے ماتا۔ ہے عابد لوگو جنگل کی آگ ہی نے آپکا انتیشٹی سنسکار کر دیا۔ ہمارا آپکو پرنام ہو ہمیں آپکے سنسکار کرنیکی ضرورت نہیں ہے۔

کچھ دیر وہاں ٹھہر کر پانڈو گھر کو لوٹے اور کچھ دن کے بعد دنیا کے سب بکھیڑوں کو چھوڑ کر دروپدی کو ساتھ لیکر عبادت کرنے کے لئے کیلاش پربت پر چلے گئے اور وہیں ہمالیہ کی برف سے ڈھکی ہوئی چوٹیوں میں برف میں گل کر انہوں نے اس دنیا کو چھوڑا۔

پنچال پنڈتا

استری سکشا کے پرچار اور استری جاتی کی ترقی کیلئے ۴۸ صفحہ

ہندی کا ماہواری رسالہ

ایڈیٹر لالہ دیوراج - اسسٹنٹ ایڈیٹر شری متی ساوتری دیوی

قیمت سالانہ معہ محصول ڈاک دو روپیہ

المشتہر

منیجر پنچال پنڈتا جالندھر شہر

تعلیم نسوان کی مفید کتابیں

ہندی حروف میں

ساوتری ناٹک ۔ یہہ نہایت ہی مفید اور دلچسپ اور سچی کہانی مہابھارت میں درج ہے جسے ناٹک کی شکل میں لکھا گیا ہے ۔ قیمت ۔/۷

پہلی پاٹھاولی ۔ یہہ ۷۶ صفحوں کی کتاب کنیا مہاودیالہ کی دوسری جماعت کے لیئے لالہ دیوراج پریسیڈنٹ کنیا مہاودیالہ نے بڑی محنت سے لکھی ہے اور بہت سی کنیا پاٹھ شالاؤں میں جاری ہو گئی ہے چھپوائی نہایت عمدہ ہے قیمت ۲۔/

پاٹھ شالا کی کنیا ۔ یہہ کتاب کنیا مہاودیالہ کی تیسری جماعت میں پڑھائی جاتی ہے اسمیں کنیاؤں کو نہایت ہی موثر اور مفید پند و نصائح درج ہیں یہہ کتاب پنجاب اور نیز پنجاب کے باہر کی بھی کنیا پاٹھ شالاؤں میں پڑھائی جاتی ہے قیمت ۶۔/

موروثی برہمن اور بھوشیہ پوران

تمہید

باہمی آریہ سماج اور پورانک دھرم سبھا جہاں مورتی پوجا اور شرادھ مردگان وغیرہ پر اختلاف ہے - وہاں اس امر میں بھی بڑا بھید ہے کہ آریہ سماج تو ورن - آشرم دھرموں کی تقسیم بلحاظ گن - کرم - سبھاؤ کے مانتا ہے یعنی جس شخص میں برہمن پنے کے گن - کرم - سبھاؤ ہونگے وہی شخص برہمن کہلانے کا مستحق ہوگا - ورنہ ہرگز نہیں - اسی طرح جس کسی میں کشتری پنے کے گن - کرم - سبھاؤ - ہونگے وہ کشتری ہوگا - علیٰ ہذا شودر بھی اسی معیار سے مانا جاوے گا - لیکن ہمارے پورانک بھائی برخلاف اس کے ورنوں کی تقسیم نطفہ کی بنا پر جدی میراث مانتے ہیں - یعنی اُن کے مت میں برہمن کا بیٹا برہمن ہی ہونا چاہئے - خواہ وہ کیسے ہی نیچ کرم کرے اسی طرح کشتری کا بیٹا کشتری ہونا چاہیئے - خواہ وہ چوبے

سے ہی ڈرتا ہو۔ علےٰ ہذا۔ ویشیہ اور شودر بھی۔ لیکن پورانوں میں جن کو کہ ہمارے پورانک بھائی ویدوں سے کچھ کمتر نہیں سمجھتے اس قسم کے دعوے جاتی بھید کا صاف کھنڈن (تردید) موجود ہے۔ چنانچہ ہم اس ٹریکٹ میں پورانوں کے اس دعوے کی تکذیب کہ مروجہ جاتی بھید برہمن کھشتری وغیرہ کا جدّی میراث کے طور پر نطفہ کے لحاظ سے نسلاً بعد نسلاً چلا آتا ہے اور آریہ سماج کے اس دعوے کی تائید کہ برہمن کشتری وغیرہ کا بھید نطفہ کے لحاظ سے نہیں ہے۔ بلکہ گن۔ کرم سبھاو سے ہے۔ اُس کے مستند دھرم گرنتھ بھوشیہ پوران سے دکھلاتے ہیں۔ اس بارہ میں کوئی ایک سطر یا ایک شلوک نہیں ہے بلکہ کئی ہیں جن کا ترجمہ بجنسہ ہم ذیل میں درج کرتے ہیں۔ ہمارے ناظرین بھوشیہ پوران کے اس کھنڈن منڈن سے اور بھی کئی قسم کا لطف اُٹھائیں گے۔ وہو ہذا ٭

بھوشیہ پوران۔ چھتیسواں ادھیائے

(جاتی بھید کا کھنڈن)

راجا شتانیک پوچھتے ہیں کہ اے سومنت منی ۹ سوامی کارتک کی پیدائش کا حال سُن کر ہم کو نہایت ہی شُبہ ہوگیا ہے۔ کہ بہت سوں سے سوامی کارتک کی پیدائش ہوئی ہے۔ پھر بھی اُن کا مہاتم اور پربھاؤ بہت

ہی بیان کیا گیا ہے۔ اب اس میں جاتی افضل ہے یا کرم
افضل ہیں۔ اس میری حیرانی اور شبہ کو آپ رفع کریں
اور اِن دونوں میں جو افضل ترین ہو اُس کو ظاہر کریں۔
راجا کی اس بات کو سُن کر سُومنت منی فرمانے لگے۔ کہ
اے راجا رشی مُنیوں نے اسی بات کو ایک دفعہ برہما
جی سے پوچھا تھا۔ اس کے جواب میں برہما جی نے جو
مُنیوں سے کہا تھا۔ اُسی کو میں آپ کو سُناتا ہوں ٭
ایک وقت میں جبکہ برہما جی اپنے لوک میں آرام سے بیٹھے
ہوئے تھے۔ اُس وقت میں سب رشی برہما جی کے پاس
گئے۔ اور پرنام کرکے بعد دریافت کُشل وغیرہ (خیر و عافیت)
کے کہنے لگے۔ کہ اے مہاراج! وشوا متر کو چھتری سے
براہمن بنا ہوا دیکھ کر ہمارے دلوں میں نہایت ہی حیرانی
و شُبہ پیدا ہو رہا ہے۔ کہ براہمن پنا کیا چیز ہے۔ جاتی۔ وید
پڑھنا۔ جنم اور آتما کے سنسکار۔ اِن سب میں براہمن پنے کا
کون باعث ہے۔ اگر یہ کہو کہ جیو ہی براہمن ہے تو وہ دُنیا
بھر کے چھتری۔ ویش۔ شودر۔ چانڈال۔ کُتا۔ سُور وغیرہ جونوں
میں گھومتا پھرتا ہے پھر کیونکر وہ براہمن رہ سکتا ہے۔
جس طرح گائیوں کے گروہ میں گھوڑا علیحدہ شناخت ہو سکتا
ہے۔ اسی طرح منشوں میں برہمن کو نہیں جان سکتے۔
اس لئے براہمن پنا در اصل کیا چیز ہے۔ اس کو آپ کرپا
کرکے ظاہر فرمادیں۔ رشی مُنیوں کے اس سوال کو سُن کر

برہما جی فرمانے لگے - کہ اے نُیشترو؟ منوجی کی بیان کی ہوئی
سپت بیادہ کتھا کے سننے سے جیو میں تو براہمن پنے
کا شبہ رفع ہو جاتا ہے - دشارن دیش میں سات بیادہ رہتے
تھے - وہی ساتوں بیادہ کالنجر پہاڑ پر ہرن بن گیئے - پھر
وہی ساتوں شرودیپ میں چکرواک - مانسرور میں ہنس
بن گیئے - پھر وہی ساتوں کورکھشیتر میں وید کے عالم براہمن
بنے - اس وجہ سے جیو کو تو کسی طرح بھی براہمن نہیں
کہہ سکتے اور جس طرح نیل گائے اور گائے کی باہمی تمیز
گل کمبل کے نشان سے ہوتی ہے - ایسا بھی کوئی ظاہری
نشان نہیں ہے - کہ جس سے براہمن کو اور منشوں سے
علیحدہ تمیز کر سکیں - اس سے جاتی بھی براہمن نہیں ہے -
جو گیئو - بھینس - بکری - بھیڈ - اونٹ - گدھا - خچر - گھوڑا -
ہاتھی وغیرہ یعنے خدمت کی نوکری کرتا ہو - یا جو بنیا - لوہار وغیرہ
کاریگر یا نٹ وغیرہ کا کام کرے یا جو گوشت - لہسن - پیاز
کھاوے یا جو شراب و اونٹنی کا دودھ پیوے یا جو مانس
نمک وغیرہ رسوں کو اور دودھ کو فروخت کرتا ہو - یا جو
پُنربھو (جس عورت کا دوبارہ بواہ ہوا ہو) شودری چانڈالی
داسی وغیرہ سے بد فعلی کرے یا جو شودر اور پریت اور
جنم مرن کے اشَوچ کے گھر کا ان بھوجن کرے یا جو ماتا پتا
گورو وغیرہ سے بُغض و حسد و غرور کرتا ہو وغیرہ وغیرہ اور
بھی ایسے کئی لئی باعثوں سے وہ براہمن بھی جس نے

اُتم کل میں پیدا ہوکر وید۔ ویدانگ کا پٹھن پاٹھن بھی کیا ہو۔ اپنے براہمن پنے سے گر جاتا ہے۔ اس لئے براہمن پنا شریر (جسم) میں بھی قائم نہیں ہوسکتا۔ منو جی نے یہ کہا ہے۔ کہ گوشت۔ نمک۔ لاکھ۔ دودھ وغیرہ اشیاء کے فروخت کرنے سے برہمن شودر ہو جاتا ہے۔ جو برہمن گئوؤں سے اپنا گذارہ کرے۔ کاشتکاری۔ ملازمت کرے۔ نٹ ویش وغیرہ کا کام کرے۔ تو وہ برہمن شودر کی مانند ہوتا ہے۔ اسی طریقہ سے براہمن سے شودر اور شودر سے براہمن بھی بن جاتا ہے ÷

سینتیسواں ادھیائے

(جاتی بھید کا کھنڈن)

برہما جی کہتے ہیں کہ وید پڑھنے سے بھی براہمن نہیں ہو سکتا ہے۔ کیونکہ راون وغیرہ راکھشوں نے بھی وید پڑھ رکھا تھا۔ اور بھی شودر چانڈال۔ دیہور۔ وغیرہ کوئی کوئی چھل سے وید پڑھ لیتے ہیں۔ لیکن وہ براہمن نہیں ہو سکتے۔ کئی شودر دوسرے دیش میں جاکر اور براہمن بن کر وید پڑھ لیتے ہیں اور اُتم براہمن کی کینا سے بواہ بھی کر لیتے ہیں۔ یا بنا وید پڑھے بھی بینچ گوڑ پینچ دراوڑ۔ وغیرہ میں سے کسی طرح کے براہمن بن کر اچھی کل میں بواہ کر لیتے ہیں۔ اس لئے وید پڑھنے سے بھی براہمن

کی پہچان نہیں ہو سکتی۔ شاستر کار یہ کہتے ہیں کہ آچار ہین
کو وید پوتر نہیں کر سکتے۔ خواہ تمام انگوں کے ساتھ باطریقہ
ویدوں کو پڑھا بھی ہو۔ وید پڑھنا تو براہمنوں کا پیشہ ہے۔
نشدّہ آچرن ہی افضل ہے۔ کئی شودر بھی سندھیا اوپاسن
وغیرہ اچھے کرم کرتے ہیں۔ ونڈ۔ مرگ۔ چرم۔ میکھلا۔ جینو وغیرہ
دھار لیتے ہیں۔ اُن کو کوئی نشیدہ نہیں کر سکتا۔ ابھچار وغیرہ
کرم شودر بھی کر سکتے ہیں۔ تپ۔ سیتہ وغیرہ شبھ کرموں کے
باعث دیوتاؤں کی کرپا اور منتر سدّھی شودروں کو بھی ہوتی
ہے۔ شاپ (بد دعا) دینے۔ انگرہ (مہربانی) کرنے کی طاقت
تپ کرنے سے شودروں میں بھی ہو جاتی ہے۔ یہ سب
باتیں برہمنوں اور شودروں میں مساوی ہو سکتی ہیں
سنسکار بھی برہمن ہونے کی وجہ قرار نہیں دیئے جا سکتے۔
کیونکہ بیاس وغیرہ کے گربھادہان۔ سیمنت وغیرہ سنسکار
کس نے کئے تھے۔ شریر (جسم) بھی تمام منشوں جیسا ہوتا
ہے۔ بلکہ ملیچھ۔ چور۔ ناستک وغیرہ شریر سے زیادہ فربہ اور
طاقتور ہوتے ہیں۔ وید۔ آتما۔ بچن۔ سکھ۔ ایشوریہ۔ بیماری۔
تندرستی۔ دوریہ۔ آکرتی۔ اندریہ۔ ویوپار۔ عمر۔ موٹاپن۔ دُبلاپن۔
چنچلتا۔ استھرتا۔ عقل۔ بیراگیہ۔ دھرم۔ طاقت۔ بدن کی صفائی
وغیرہ۔ ہڈی۔ بال۔ سانس۔ آنکھ وغیرہ براہمن اور شودر میں
مساوی ہوتی ہیں۔ ان باتوں سے شودر اور براہمن کی تمیز
دیوتا بھی نہیں کر سکتے۔ ۔ ۔ ۔ ۔

نیز برہمن چندرماں کی کرنوں کی مانند سفید جسم۔(گورے رنگ) بھی نہیں ہوتے۔ اور نہ چھتری ٹیسو کے پھول کی مانند سرخ جسم والے ہوتے ہیں۔ اور نہ ویش ہرتال کے برابر پیلے رنگ والے ہوتے ہیں۔ اور نہ شودر کوئلہ کے برابر کالے جسم والے ہوتے ہیں کہ جس سے سب کو علیحدہ علیحدہ شناخت کر سکیں۔ جبکہ چلنا۔ پھرنا۔ بیٹھنا۔ بولنا۔ سونا۔ سُکھ۔ دُکھ سب کو مساوی ہوتا ہے تو پھر چار قسم (براہمن۔ چھتری۔ ویش۔ شودر) کے منشیہ کس طرح ہو گئے۔ جس طرح ایک پتا کے چار پُتر ایک جاتی کے ہی ہوتے ہیں۔ اس طرح اس جگت کا پتا ایک پرمیشور ہے پھر اس کی سنتان میں کیونکر جاتی بھید ہو سکتا ہے۔ جس طرح ایک درخت کے سب پھل۔ شکل دار مزہ وغیرہ میں مساوی ہوتے ہیں۔ اسی طرح پرمیشور روپ درخت سے پیدا ہوئے انسان روپ پھل یہ سب مساوی ہیں ۔۔۔۔۔

کوشک۔ کاشیپ۔ گتوتم۔ کوڈینہ۔ مانڈبیہ۔ بششٹ۔ ایتریہ۔ کوکش۔ انگرہ۔ گرگ۔ مودگلیہ۔ کاتیاین۔ بھارگو۔ بھا۔ دواج۔ وغیرہ گوتر بھی براہمن ہونے کی وجہ نہیں ہو سکتے۔ کیونکہ یہ گوتر اور بھی درنوں میں ہوتے ہیں۔ جو شریر (جسم) کو براہمن کہو تو پہلے یہ بتاؤ کہ کوئی ایک عضو براہمن ہے یا تمام جسم۔ اگر کسی ایک عضو کو برہمن مانو۔ تو اس عضو

کے کٹ جانے سے براہمن پنا بھی جاتا رہیگا۔ اور اگر تمام جسم کو ہی براہمن ٹھیراتے ہو۔ تو مرنے کے بعد اُس جسم کو جو شخص داہ کریگا۔ وہ برہم ہتیا کا بھاگی ہوگا۔ اگر یہ کہو کہ جو براہمن کی کنیا کے ساتھ بواہ کرے تو وہ براہمن ہوتا ہے۔ تو وہی براہمن جب چھتری کی کنیا کے ساتھ شادی کریگا۔ تب چھتری ہو جاویگا کیونکہ براہمنوں کو چاروں ورنوں کی کنیاؤں سے بواہ کرنا لکھا ہے۔ اس لیئے جاتی۔ دیہ کرم ویدادھیئن وغیرہ کوئی بھی براہمن ہونے کے باعث نہیں ہو سکتے ؂

اٹھتیسواں ادھیائے

(جاتی بھید کا کھنڈن)

برہما جی فرماتے ہیں کہ اے ایشرو! روپ۔ ایشوریہ۔ وِدیا اور جاتی کا ابھمان بھی فضول ہے۔ کیونکہ یہ جیو بنسپتی سنکھ۔ چیونٹی۔ بھونرا۔ ہاتھی وغیرہ بہت سی جونیوں میں جاکر نٹ کی طرح بہت سی قسم کے جسم دھارتا ہے پھر جاتی کا ابھمان کہاں رہا۔ اس لیئے عقلمند آدمی کبھی جاتی کا غرور نہیں کرے۔ کیونکہ جاتی قائم نہیں رہتی ہے۔ اگر یہ کہو کہ سنسکاروں سے ہی براہمن ہوتا ہے تو گربھا دھان۔ پُنسون۔ سیمنتونین۔ جات کرم۔ ان پراشن یگیوپویت۔ ویدادھیئن۔ سماورتن۔ بواہ وغیرہ۔ سنسکار جن کے

ہوتے ہیں۔ان کا کچھ تیج (جلال)، یا آیو (عمر) نہیں بڑھ جاتا۔
اور جن کے سنسکار نہیں ہوتے وہ کم عمر والے نہیں
ہوتے۔ سُکھ۔ دُکھ بھی دونوں مساوی بھوگتے ہیں۔ جن
کے اُتم سنسکار ہوئے ہوئے ہوتے ہیں۔ وہ درآچرن (بدافعالی)
کے باعث پتت ہو جاتے ہیں۔ اور نرک (دکھ) میں
پڑتے ہیں۔اور سنسکار ہین مَنش اچھے چال چلن رکھنے
سے شریف کہلاتے ہیں۔ اور سُرگ (سُکھ) پلتے ہیں۔
سنسکار ہوئے ہوئے پرش بھی رنڈی بازی وغیرہ بدافعالی
کے مرتکب ہو جاتے ہیں۔ اور سنسکار ہین پُرش جپ۔
تپ۔ دان وغیرہ۔ ست کرم کرتے ہوئے بھی دیکھے
جاتے ہیں۔ بیاس وغیرہ۔ منیشر سنسکار ہین بھی۔ اُتم
آچرن (نیک افعالی) کے باعث سب براہمنوں میں افضل
ترین اور جگت پُوجیہ قرار دئے گئے ہیں۔ اس سے
سنسکار بھی براہمن پنے کا نمت کارن نہیں بن سکتے۔
اگر یہ کہو کہ جنم سے براہمن ہوتا ہے۔ تو دیکھو کہ بیاس
جی ملاحنی کے گربھ سے۔ پراشر مُنی چانڈالی کے پیٹ سے
سکھدیو۔ شکُنی کے پیٹ سے۔ کناد۔ اُلو کی سے۔ رشی
شرنگ مرِگی سے۔ بشِشٹ ویشیا سے۔ مندپال مُنی
لاڈکا یعنے لوا نام پکشی کی ستری سے۔ مانڈبیہ منڈو کی
کے گربھ سے پیدا ہوئے۔ اسی طرح اور بھی ہزاروں
ادہم یونیوں سے پیدا ہوئے اور افضل براہمنوں میں

شمار ہوئے۔ یہ سب سنسکار ہین تھے۔اور جنم بھی اُتم نہ تھے
پرنتو پربل تپ کرکے سب براہمن ہوئے ٭

جن کے سنسکار بھی ہوئے ہوں۔ اور ودیا۔ اور تپ وغیرہ
بھی ہوں تو وہ براہمنوں میں بھی افضل ہو جاتا ہے٭

اور سب سنسکاروں سے سنسکرت ہوکر بھی مہا پاتک
کرنے سے براہمن پنا کھو بیٹھتا ہے۔ اس لئے برہمن
ہونا نیت (کوئی مقررہ) نہیں ہے۔ بلکہ ایک سنکیت
ہے۔۔۔۔

اُنتالیسواں ادھیائے

(جاتی بھید کا کھنڈن)

برہما جی کہتے ہیں کہ اے منیشرو۔ عالمان وید سے یہ
بھی دریافت کرنا چاہیئے۔ کہ رج بیرج سے پیدا ہوا ہوا۔
بشٹا سے پیدا ہوئے کیٹ کی مانند جو یہ جسم نہایت گندہ
ہے۔ وہ کیونکر شدھ ہوتا ہے۔ دل میں تو دُشٹتا بھرہی
ہے۔ اور باہر سے سب سنسکار ہوئے ہوئے ہیں۔
کئی پُرش ویدک سنسکاروں سے سنسکرت بھی آچرنوں
میں شودروں سے بھی زیادہ ہین ہوتے ہیں۔ بیرجی کے
فعل کرنے والا۔ برہم ہتیا کرنے والا۔ گورو کی ستری سے
زنا کرنے والا۔ چور۔ شراب پینے والا۔ دوسروں کی عورتوں
سے بد فعلی کرنے والا۔ جھوٹ بولنے والا۔ شراب میں

مخمور رہنے والا۔ ناستک وید کی نندا کرنے والا۔ مایا جال میں پھنسا ہوا۔ تمام دوشوں میں بھرا ہوا۔ خراب فعلوں کا کرنے والا دُھورت۔ شٹھ۔ پاپی۔ سرب بھکشی۔ سرب بکریہ (سب اشیاء کا فروخت کرنے والا) اس قسم کے جو براہمن ہوں۔ اُن کے خواہ تمام سنسکار بھی ہوگئے ہوں۔ اور وہ سب وید۔ ویدانگ پڑھے بھی ہوں۔ لیکن کبھی اُن کی نشِ کیرتی (नष कीर्ती) نہیں ہوتی۔ جو ارِسٹ انِشٹ براہمن کو ہوتے ہیں۔ وہی شودر کو بھی ہوتے ہیں۔ اس لئے وید کا پڑھنا۔ اگنی ہوتر۔ یگیہ میں جانوروں کی ہتیا کرنا وغیرہ کوئی کرم بھی برہمن پنے کا باعث نہیں ہیں۔ بیوہ ہونا۔ جدائیگی۔ مرنا وغیرہ سب کو مساوی ہوتے ہیں۔ بات پت۔ کف۔ لوبھ دھن کی ترشنا سب کو ہوتی ہے۔ بیرحم۔ ہنسا کرنے والے اعلےٰ درجہ کے دغا باز۔ فریبی۔ لوبھی۔ اعلےٰ درجہ کے بد معاش۔ وید پڑھ کر سنسار کو ٹھگتے ہیں۔ اور ویدوں کو فروخت کرکے اپنا گذارہ کرتے ہیں۔ بہت طرح کے دغا اور فریب کرکے پرجا کی ہنسا کرتے ہیں۔ فقط اپنے ہی دُنیاوی آرام کو مد نظر رکھتے ہیں۔ جو اس قسم کے براہمن ہوں وہ شودر سے بھی ادھم (نیچے درجہ میں) ہوتے ہیں اس لئے جاتی بھید غلط ہے۔ مغلوب الشہوت شودرانی سے براہمن ہم بستر ہوکر برہمتا پن کردیتا ہے۔ اسی طرح براہمنی کو شودر کی ہمبستری سے

گربھ ہو جاتا پھر جاتی بھید کہاں رہا جاتی بھید تو گیئو۔ اونٹ۔ گھوڑا۔ ہاتھی وغیرہ جانوروں میں ہے۔ جو اپنی جاتی کے بغیر دوسری جاتی کی استری سے سنگ ہی نہیں کرتے۔ اور نہ دوسری جاتی کی استری میں گربھ رکھ سکتے ہیں۔ جس طرح پشو جاتی کی ستری سے منش صحبت کرکے لطف نہیں اٹھا سکتا ہے اور نہ گربھ رہ سکتا ہے۔ اسی طرح منش کی استری پشو سے میتھن کرکے نہ گربھ دہار سکتی ہے اور نہ لطف اٹھا سکتی ہے۔ لیکن منش اپنی منش کی جاتی میں خواہ کسی ورن کی ستری کے ساتھ سنگ کرے۔ لطف بھی اٹھا سکتا ہے اور گربھ بھی رہ سکتا۔ ان دلائل سے جاتی بھید قائم نہیں رہ سکتا۔ یہ جو منشوں میں فرضی جاتی بھید قائم ہو رہا ہے۔ سو صرف بیوہار کے لئے سنکیت ماتر ہے۔ حقیقت میں ستیہ نہیں ہے ٭

چالیسواں ادھیائے

(چار ورنوں کے لکھشن اور ان میں بھید ہونیکا کارن)

برہما جی کہتے ہیں کہ اے منشیرو۔ جو شخص کروتی۔ ناکردنی کی اصلیت سے ماہر ہیں۔ اور انیائے اور برے طریقہ کو ترک کرتے ہیں۔ جتندریہ۔ سیتہ بادی۔ اور شدھ آچاری ہوں نیم آچار۔ سیتہ ورتی میں قائم رہتی ہوں۔ سب کے ہت میں مستعد ہوں۔ باقاعدہ وید۔ ویدانگ اور شاشتر کے جاننے والے ہوں۔ سمادھی میں سِتھت ہوں۔

کر دوہی نہ ہوں۔ غرور اور نشہ اور شوک وغیرہ سے دور ہوں وید کے پٹھن پاٹھن میں محو رہتے ہوں۔ زیادہ تر کسی کا سنگ نہ کریں۔ ایکانت اور پوتر ستھان میں رہتے ہوں۔ سُکھ دُکھ میں سمان ہوں۔ دھرم پرائن ہوں۔ پاپ سے ڈرتے ہوں۔ نرآہنکار۔ دانی۔ برہم دیتا۔ شانت سبھاؤ اور پتسوی ہوں۔ وہ براہمن کہلاتے ہیں۔

اس قسم کے براہمن جگت کے ہت کے لئے پیدا کئے گئے ہیں۔ برہم کے بھگت ہونے سے براہمن۔ کھشتی (نقصان) سے حفاظت کرنے کے باعث چھتری۔ وارتا کا سیون کرنے سے ویش اور شرتی سے وُرت (وید سے بے علم) ہونے سے شودر کہے گئے ہیں۔ کھشما۔ دم۔ شم۔ دان۔ ستیہ۔ شوُچ۔ دھرتی۔ دیا۔ مدھرتا۔ سنتوش۔ تپ۔ نراہنکارتا۔ اکرودھتا انسویتا۔ اشٹھتا۔ استے۔ امالستریہ۔ اپی شونیہ۔ دھرم گیان۔ برہم چریہ۔ دھیان۔ آستکتا۔ ویراگیہ۔ پاپ بیرمتو اُودیش گورو ششرو کہا وغیرہ گن جن میں دیکھا گیا۔ اُن کو سرشٹی کے آرمبھ میں براہمن ٹھیرایا گیا۔ جو بلوان اور دوسروں کی رکشا کرنے میں تت پر دیکھے گئے۔ وہ منشیہ چھتری کہلائے۔ جو برتی اور دہن کے اوپارجن کرنے میں مستعد معلوم ہوئے۔ اُن کی سنگیا ویش قرار دی گئی۔ اور جو نِش تیج اور کمزور پُرش ان تینوں کی خدمت میں تت پر ہوئے۔ وہ شودر ہوئے۔ اسی طرح اپنے اپنے گُن و

سبھاؤ کے انوسار ورن آشرم قائم کئے گئے۔ شم۔ دم۔
تپ۔ شوچ۔ شانتی۔ آرجو۔ گیان۔ وگیان۔ آستکتا۔ جنگ میں
پُشت نہ دکھانا۔ دان دینا اور ایشور پریم۔ چھتریوں کے
سبھادک کرم ہیں۔ جس کے گیان روپ چوٹی۔ اور تپ
روپ سُوتر یعنے جنیو ہو اُس کو سوایمبھو منو جی نے
براہمن کہا ہے۔ چاہے جس ورن میں اُتپن
ہو۔ اور پاپ کرموں سے نورت ہو کر اُتم آچرن رکھے۔
وہ برہمن کے مساوی ہے۔ جو شودر شیل کرکے یکت
ہو۔ وہ براہمن سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ اور آچار سے
رہت براہمن شودر سے بھی نیچے درجہ کا مانا جاتا ہے۔
جو اپنے گھر میں شراب نہ بناوے۔ اور نہ بازار وغیرہ میں
فروخت کرے۔ وہ شودر اُتم ہوتا ہے۔ اول تو تمام جیو
ایک جاتی ہیں پھر مُنش وغیرہ جاتی الگ الگ ہیں۔
اُن میں استری پُرش وغیرہ کی علیحدہ علیحدہ تمیزیں ہیں۔
پھر اُن میں بچہ۔ جوان۔ بڈھا۔ یہ جاتی ہیں۔ اس کے
سوائے اور کسی قسم کی جاتی کی کلپنا کرنی سنکیت ماتر
ہے۔ اے منیشرو۔ یہ ہم نے مکمل بیان جاتی بھید کے بارہ
میں با دلائل کیا ہے۔ لیکن جس طرح دیو اور پُرش مل کر
کاریہ سدھ کرتے ہیں۔ اسی طرح اُتم جاتی۔ اور سیتہ کرم
کا یوگ ہونے سے پورن سدھی ہوتی ہے۔
اتنی کتھا سُنا کر سومنت مُنی بولے کہ اے راجا اس

طرح برہما جی نے رشیوں کو جاتی بھید کے وشہ میں با دلائل بیان فرمایا تھا۔ اس لئے سوامی کارتک کے جنم پر آپ بھی کچھ حیرانگی مت کریں ٭

خاتمہ

معزز ناظرین۔ ہم نے بھوشیہ پوران کے پانچ ادھیاؤں کا ترجمہ بجنسہ آپ کی خدمت میں پیش کیا ہے۔ جس سے یہ امر بالکل ہی صاف ہو جاتا ہے کہ آج کل کے پورانکوں کا یہ دعوےٰ کہ برہمن وغیرہ دونوں کی تقسیم بلحاظ جنم کے ہے۔ اُنہیں کے جد امجد شری برہما جی کے مندرجہ بالا بیان کے قطعی خلاف ہے۔ برہما جی نے کس قدر زور دار دلائل سے آج کل کے پورانکوں کے دعوےٰ برہمن ہونے کو رد کیا ہے۔ اب ہم نہیں جانتے کہ ہمارے پورانک بھائی اپنے پورانوں کے اس مُدلّل اخیری فیصلہ کو مانتے ہیں یا نہیں۔ کاش اگر وہ مان جاویں تو آریہ سماج کو شکر بجا لانا ہوگا۔ کہ اُس کے گلے سے ایک امر متنازعہ کا جھگڑا تو چھُوٹا۔ اگر ہمارے پورانک بھائی اسی طرح اپنے ہی پورانوں کی باتوں اور پرمانوں کو تسلیم کر لیں۔ تو ہم اُن کی خدمت میں کُل امور متنازعہ کے پرمان مفصل اور مدلّل طور پر

رفتہ رفتہ اُنہیں کے مُسلّمہ ویدوں (پوران وغیرہ) سے پیش کرتے رہیں گے *

تمام شد

آریہ سماج کے نیم

۱۔ سب ست وِدیا اور ست وِدیا سے جو پدارتھ جانے جاتے ہیں اُن سب کا آدی مول پرمیشور ہے

۲۔ ایشور سچدانند سروپ۔ نراکار۔ سروشکتیمان۔ نیاءکاری۔ دیالو۔ اجنما۔ اننت۔ نروکار۔ انادی۔ انوپم۔ سرو ادھار۔ سرویشور۔ سرو ویاپک۔ سرو انتریامی۔ اجر۔ امر۔ ابھے۔ نت۔ پوتر اور سرشٹی کرتا ہے۔ اُسی کی اُپاسنا کرنی یوگ ہے۔

۳۔ وید ست وِدیاؤں کا پُستک ہے۔ وید کا پڑھنا پڑھانا اور سُننا سُنانا سب آریوں کا پرم دھرم ہے۔

۴۔ ست گرہن کرنے اور است کے چھوڑنے میں سروداُدیت رہنا چاہیئے۔

۵۔ سب کام دھرمانوسار یعنی ست اور است کو وچار کر کرنے چاہیئں۔

۶۔ سنسار کا اُپکار کرنا آریہ سماج کا مکھیہ اُدیش ہے۔ ارتھات شاریرک آتمک اور ساماجک اُنتی کرنا۔

۷۔ سب سے پریتی پوروک دھرمانوسار یتھایوگ برتنا چاہیئے۔

۸۔ اودیا کا ناش اور ودیا کی ورِدھی کرنی چاہیئے۔

۹۔ پرتیک کو اپنی ہی اُنتی سے سنتشٹ نہ رہنا چاہیئے۔ کِنتو سب کی اُنتی میں اپنی اُنتی سمجھنی چاہیئے۔

۱۰۔ سب منشیوں کو ساماجک ہتکاری نیم پالنے میں پرتنتر رہنا چاہیئے اور پرتیک ہتکاری نیم میں سُتنتر ہیں۔

ٹریکٹ نمبر ۱ ... پرچار

اوم

مسائل زندگی

(یجروید ادھیائے ۴۰ منتر ۲ کی ویاکھیان)

از

شریمان پنڈت گنگا پرشاد صاحب ایم۔ اے۔ ڈپٹی کلکٹر
ممالک متحدہ آگرہ و اودھ

زیر نگرانی و اہتمام مہاشہ وزیر چند ادھشٹاتا محکمہ آریہ لٹریچر پرچار
قائم کردہ
شرومنی آریہ پرتی ندھی سبھا پنجاب تیار ہو کر
شائع ہوا

آریہ سمبت ۱۹۷۲۹۴۹۰۰۰ عیسوی ۱۹۰۳

رفاہ عام سٹیم پریس لاہور

اوم

مسائلِ زندگی

جو من کہ باگ سے گھوڑوں کی طرح یا گھوڑوں کو چلانے والے کوچوان کی طرح نوع انسان کو بہت زیادہ اِدھر اُدھر گھماتا رہتا ہے - اور جو باطن کے اندر متمکن باحرکت اور نہایت طاقتور ہے وہ میرا من کلیان کاری ہو -

(یجر وید ادھیائے ۳۴ - منتر ۶)

میں کیا ہوں ؟- یہ دنیا کیا ہے ؟ میں یہاں کیوں آیا مر کر کہاں جاؤنگا ؟ زندگی کا مقصد کیا ہے ؟ اسے کس طرح حاصل کرنا چاہئے ؟ یہ سوالات ہیں جو نہ ہر سوچنے والے ہی کے دل میں طبعاً پیدا ہوا کرتے ہیں بلکہ ہر شخص کو خواہ وہ امیر ہو یا غریب - بد بخت ہو یا خوش نصیب ! خواندہ ہو یا ناخواندہ بار بار اپنے دل میں اُٹھانے چاہئیں - وہ فلاسفی ہی کیا جو ان اور ایسے ہی دیگر سوالات کے جوابات دینے

کی سعی نہ کرتی ہو اور وہ مذہب ہی کیا جو ان مسائل کو
حل نہ کر سکے۔ بلا شبہ مذہب ہو یا فلسفہ اُن کی اعلیٰ ترین پاکیزگی
اور ادنیٰ ترین کمالات کا بلند ترین معراج ان ہی سوالات
کا تسلی بخش حل ہے۔

ہم یہاں یہ دکھلائینگے کہ ویدوں اور اُپنشدوں کا دھرم
اور فلسفہ ان اہم مسائل کی بابت کیا تعلیم دیتا ہے۔ ہم
کٹھ اُپنشد (ادھیائے اول - بلی سویم) سے جو کہ قدیم اور مستند
اُپنشدوں میں سے ایک ہے اس بیان کو اخذ کرتے
ہیں۔ چنانچہ وہ شلوک جن میں یہ بیان ہے مندرجہ ذیل ہیں:-

आत्मानꣳ रथिनं विद्धि शरीरꣳ रथमेव तु ।
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च ॥३॥
इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयाꣳस्तेषु गोचरान् ।
आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः ॥४॥
यस्त्वविज्ञानवान् भवत्ययुक्तेन मनसा सदा ।
तस्येन्द्रियाण्यवश्यानि दुष्टाश्वा इव सारथेः ॥५॥
यस्तु विज्ञानवान् भवति युक्तेन मनसा सदा ।
तस्येन्द्रियाणि वश्यानि सदश्वा इव सारथेः ॥६॥
यस्त्वविज्ञानवान् भवत्यमनस्कः सदाऽशुचिः ।
न स तत्पदमाप्नोति संसारञ्चाधिगच्छति ॥७॥
यस्तु विज्ञानवान् भवति समनस्कः सदा शुचिः ।
स तु तत्पदमाप्नोति यस्माद्भूयो न जायते ॥८॥

विज्ञान सारथि र्यस्तु मन: प्रग्रह वान्नर: ।
सोऽध्वन: पारमाप्नोति तद्विष्णो: परमम्पदम् ॥ ९ ॥
(कठ। अध्याय १। वल्ली ३)

روح کو سوار - جسم کو گاڑی - عقل کو کوچبان - من کو باگ -
اندریوں (حواس و اعضاء) کو گھوڑے اور محسوسات کو راستے
سمجھو - اندریوں (حواس) کے ساتھ آتما (روح) کو فاضلوں
نے بھوگتا لکھا ہے"۔

"جو عقل سلیم نہ رکھتا ہو - جس کا من آلسی اور بے قابو ہو
اس کی اندریاں (حواس) مُنہ زور گھوڑوں کی طرح خودسر
ہوتی ہیں - مگر جو عقل سلیم رکھتا ہے اور جس کا من مستعد
اور پورا قابو یافتہ ہے اُس کی اندریاں سدھائے (شائستہ) ہوئے
گھوڑوں کی مانند تابع حکم رہتی ہیں -

"جو علم حقیقی سے بہرہ ور - عمدہ - مضبوط و قابو یافتہ من
و طبیعت) کا مالک اور پاکیزگی کا شائق ہونے کی بجائے
لذات دنیوی کا شیدا ہو وہ زندگی کے مدعا کو نہیں پا سکتا
اور بار بار جنم لیتا رہتا ہے - آلا جو زیور علم حقیقی سے آراستہ
پاک - مضبوط اور قابو یافتہ من کا مالک اور پاکیزگی کا مفتون
ہو وہ منزل مقصود پر پہنچ جاتا ہے اور پھر پیدا نہیں ہوتا [1]

[1] پھر پیدا نہ ہونے سے یہ مراد ہے کہ تناسخ سے چھوٹ جانے پر ایک
کلپ تک نجات میں رہتا ہے - کلپ ۴۳۲۰۰۰۰۰۰۰ برسوں کا ہوتا ہے

"جس سوار کا کوچوان علم حقیقی ہو اور باگ صحیح طبیعت (یا قابو یافتہ من) وہ بالیقین منزل مقصود یعنی اس افضل ترین اور آخری درجہ ترقی پر پہنچ جاتا ہے۔ جسے وصال حق بھی کہتے ہیں" آیات ۳ لغایت ۹ (یہ شلوک در اصل ویدمنتر مندرجہ عنوان کی تفسیر ہیں)۔

کیا ہی عجیب اور خوبصورت استعارہ ہے!!! دنیا جنگل جیو (روح) مسافر (یاتری) جسم انسانی سواری اور منزل مقصود معرفت الٰہی یا خدا رسی ہے۔ ساتھ ہی یہ بھی بتلا دیا ہے کہ اس سفر کے طے کرنے کے ذرائع یعنی طریقت (جو ویدوں میں بالتفصیل درج ہیں) کو اس بارگاہ عالی کی سڑک قرار دے کر مسافروں کی طرح اس مشکل سفر پر روانہ ہونا ہے ناظرین! ذرا اس شخص کی طرف دیکھئے جو ایسی گاڑی میں سفر کر رہا ہو جس میں گھوڑے جُتے ہوئے ہیں اور باگیں کوچبان کے ہاتھ میں ہیں!!! "روح کو سوار۔ جسم انسانی

بقیہ نوٹ صفحہ ۳۔ میڈم بلوٹسکی صاحبہ دیباچہ سیکرٹ ڈاکٹرنس کے صفحہ ۳۶ پر لکھتی ہیں کہ "وشنو پران کی جلد دوئم باب ہفتم میں لکھا ہے کہ نجات ابدی سے مراد ایک کلپ تک نجات میں رہنا ہے"۔ اور مترجم مسٹر ولسن صاحب ایک فٹ نوٹ میں تبلاتے ہیں کہ نجات کا زمانہ ویدوں سے صرف اسی قدر ثابت ہوتا ہے۔ دیکھو صفحہ ۳۳۶ سیکرٹ ڈاکٹرنس جلد اول۔

کو گاڑی - آلۂ عقل (بدھی) کو کوچبان - من کو باگیں - اندریوں
(حواس خمسہ) کو گھوڑے - اور محسوسات کو راستے سمجھ لیجئے!

یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ جس طرح گھوڑے گاڑی کو
چلاتے ہیں اسی طرح جسم کو حواس و اعضا - پس جسم کا اندریوں
(حواسوں) کے ساتھ وہی تعلق ہے جو گاڑی کا گھوڑوں سے

من اور حواس کا بھی وہی تعلق ہے جو باگوں اور گھوڑوں
کا - کیونکہ من سے حواسوں پر اسی طرح قابو ہوتا ہے جس
طرح باگوں سے گھوڑوں پر - حواس بلا من کے اسی طرح
کچھ کام نہیں کر سکتے جیسے گھوڑے بلا باگ - یہ روزمرہ کا
معمول ہے کہ اگر من حاضر نہ ہو تو ہم دیکھتے ہوئے چیزوں
کو نہیں دیکھتے - اور سنتے ہوئے آوازوں کو نہیں سنتے - بدھی
(آلہ تعقل) کا بھی من سے وہی رشتہ ہے جو کوچبان کا
باگوں سے - باگیں اس کے ہاتھ میں ہوتی ہیں اس کو
اختیار ہے چاہے ڈھیلی چھوڑ دے یا سنبھالے رہے - اول
صورت میں گھوڑے اور گاڑی چلتے رہیں گے - دوسری میں
ٹھہر جاویں گے -

یہی حال روحانی دنیا کا ہے جہاں کہ باگیں بدھی
کے ہاتھ میں ہوتی ہیں گویا جُو ہیں کسی کام کے
کرنے یا نہ کرنے کا سوال اٹھتا ہے - بدھی فوراً اپنی قابلیت
کے مطابق کوئی نہ کوئی فیصلہ کر دیتی ہے - اور من اس
کے حکم کو اندریوں تک اسی طرح پہنچا دیتا ہے جس طرح

کر باگ کا اشارہ کوچوان کی مرضی گھوڑوں پر ظاہر کر دیتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اندریاں کام میں لگ جاتی ہیں یا کام بند کر دیتی ہیں۔ پس جسمانی گاڑی چل پڑتی ہے یا چلنا بند کر دیتی ہے۔ یعنی نتیجہ کسی کام کا ہونا یا نہ ہونا ہوتا ہے۔

پھر بدھی کا تعلق بھی روح کے ساتھ وہی ہے جو نوکر یا کوچوان کا اپنے سوار کے ساتھ۔ اگر گاڑیبان وفادار اور مطیع حکم ہو۔ گھوڑوں کو حتی الوسع قابو میں رکھ کر گاڑی کو راہ راست پر لے جاتا ہے تاکہ مالک اپنی اصلی منزل مقصود پر بآسانی پہنچ جاوے۔ ٹھیک اسی طرح بدھی کا کام ہے کہ اندریوں کو پورے طور سے قابو میں کرے اور تمام کام ٹھیک طور پر انجام دے تاکہ روح دنیوی جنگل طے کر کے سیدھی منزل مقصود یعنی پرماتما تک پہنچ جاوے۔ حتیٰ کہ روح کا بھی پرماتما کے ساتھ وہی رشتہ ہے جو یاتری (زائر) کا زیارت گاہ کے ساتھ ہوتا ہے۔ گویا دنیا ہمارا گھر نہیں اور نہ اس کی لذات ہماری منزل مقصود۔ بلکہ ہمارا حقیقی اور واقعی مکان یا آرام گاہ پرماتما ہیں۔ وہ ہی ہمارے سفر کا اختتام ہے۔ اور وہیں ہمیں اصلی راحت و آرام مل سکتا ہے۔

پھر یہ دنیا کیا ہے؟

صرف ایک حد درجہ کا گھنا جنگل جس میں سے کہ ہمارا

راستہ گذرتا ہے !!!! - پس
ہماری زندگی کا مقصد
یہ ہونا چاہیئے کہ دنیاوی لذات میں ہرگز نہ پھنسیں اور
حتے الوسع اس زیارت گاہ یعنی پرماتما کے روز بروز نزدیک
ہوتے جاویں - لونگ فیلو انگریزی شاعر نے کیا ہی اچھا کہا ہے:
"Not enjoyment and not sorrow
Is our destined end or way.
But to work that each tomorrow
Finds us further than to day."

ترجمہ

یہ دنیا کی لذت یہ دنیا کا غم + نہ منزل ہے مقصود اس کی رہ
مگر فعل ایسا کہ ہر ایک صبح + ہمیں پاوے آگے ہی آگے بڑھا
یہ تمثیل بیرونی دنیا - حواس و اعضا - طبیعت - عقل - روح
اور خدا کے تعلقات کا نرا خشک اور خیالی بیان ہی نہیں
ہے بلکہ اخلاق عامہ کے متعلق جملہ سوالات کا پورا پورا
حل بھی ہے -
انسان برائیوں کا شکار کیوں ہوتا ہے ؟ اور اُن سے کس
طرح پیچھا چھڑا سکتا ہے ؟ - اُن کا جواب بھی آیات ذیل
میں بڑی ہی عمدگی سے دیا گیا ہے -
وہ جو علم حقیقی سے بے بہرہ ہے - اور جس کا من ہمیشہ
بے قابو رہتا ہے - اس کے حواس و اعضا سرکش گھوڑوں

کی طرح مطلق العنان ہو جاتے ہیں مگر جو علوم صحیحہ سے واقف
اور دل پر ہمیشہ ضابط ہو اُس کے حواس و اعضاء (اندریاں)
شائستہ گھوڑوں کی طرح تابع فرمان رہتی ہیں کیوں کہ جو سچے علم
سے محروم ہے اس کا من کبھی ٹھیک نہیں رہتا - اور اسی لئے
ہمیشہ ناپاک رہنے سے بار بار تناسخ کے جھمیلوں میں پڑتا رہتا
ہے - مگر جو حقیقت سے آگاہ ہے اور جس کا من صاف اور پاک رہتا ہے
وہ اُس عالی مرتبہ کو پہنچ جاتا ہے جہاں سے پھر نہیں گرتا۔"
ناظرین! فرض کیجئے کہ گاڑیبان کندہ ناتراش یعنی جاہل مطلق
ہے - اس کو ذرا بھی خبر نہیں کہ جنگل کی بے شمار سڑکوں
ہیں سے مالک (آقا) کی منزل مقصود کو کون سی جاتی ہے
تو نتیجہ کیا ہوگا؟ مصیبت!!! - کیونکہ ممکن ہے کہ گاڑی راہ راست
چھوڑ کر غلط راستوں پر جا پڑے - اور اس طرح سوار منزل
مقصود پر پہنچنے کی بجائے جنگل کی بھول بھلیاں میں مدتوں
بھٹکتا پھرے - جو کہ اُلٹے گیان یا علم معکوس کا لازمی نتیجہ ہے۔
مگر یہ نہ سمجھئے کہ اُپنشد سقراط کی طرح اس مسئلہ کی تعلیم دیتے
ہیں کہ علم نیکی ہے اور جہل بدی یا یہ کہ وہ (اُپ نشد) اس
امر واقع کو نہیں بتلاتے کہ انسان اکثر یہ جان کر بھی کہ فلاں
کام بُرا ہے بُرائی کر بیٹھتا ہے - اس کے لئے تمثیل مذکور
کے دوسرے پہلو کو لیجئے - گاڑیبان عقلمند اور دنیا کے تمام نشیب
و فراز سے آگاہ ہے - وہ راہ منزل مقصود سے بخوبی واقف
ہے - لیکن باگیں یا تو اُس کے ہاتھ ہی میں نہیں رہیں یا

مضبوط بندھی ہوئی نہیں ہیں۔ یا ایسی کمزور ہیں کہ مضبوط
مگر سرکش گھوڑوں کو قابو رکھنے کے لئے سخت کھینچ تان
کو سہار نہیں سکتیں۔ پس گھوڑے جدھر چاہیں چل نکلینگے
اور گاڑی معہ سوار اُن کے وحشیانہ رحم پر آ رہیگی۔ یہ صورت
اس سے زیادہ خطرناک ہے کہ گاڑیبان خواہ جاہل ہو مگر
باگیں اس کے ہاتھ میں ہوں اور وہ گھوڑوں پر حاوی
ہو۔ کیوں کہ اُس میں صرف راہ گم کر دینے اور گو عارضی
طور پر مگر یقیناً منزل سے دور جا پڑنے کا ہی خطرہ ہے۔
مگر اس صورت میں گھوڑے گاڑی کو نہ صرف شاہراہ سے
علیحدہ ہی لے جاوینگے بلکہ وحشیانہ تیزی میں بھرے ہوئے
جاہے جس طرف منہ اٹھا بھاگ پڑینگے اور اس طرح گاڑی
کو کسی چٹان پر دے مارینگے یا دریا میں ڈال کر اپنے اور
مالک دونوں کے سر پر سخت مصیبت لا گرا دینگے۔

ناظرین! کیا یہ اس شخص کی حالت کا پورا خاکہ نہیں ہے
جو گو عالم و فاضل ہو مگر سخت زبردست اور بے اختیار
کر دینے والے جذبات کا شکار ہو جاوے۔ من و طبیعت!
کا کمزور ہو اور جذبات پر قادر ہونے کی بجائے اُن کا غلام
ہو جاتا ہے۔ کیا ایسے شخص کی اخلاقی طاقتیں لازماً برباد
نہیں ہو جاتیں۔؟

اب تیسرے پہلو پر نظر ڈالئے! نہ صرف کوچبان ہی جاہل
مطلق۔ بے وقوف اور بے احتیاط ہے بلکہ باگیں بھی ایسی

کمزور اور بے قابو ہیں کہ گھوڑوں کی ذرا سی جد و جہد میں ٹوٹ جاتی ہیں۔ کیا ایسے مسافر کا سفر کبھی بالکل ہی ناامیدی کا نہ ہوگا؟

یہ اُن شخصوں کی حالت ہے (جو تعداد میں کچھ کم نہیں ہیں) جو صحیح تو درکنار اُلٹا (معکوس) گیان رکھتے ہیں۔ ان کی بابت آپنشد بتلاتی ہے کہ ایسے اشخاص منزل مقصود پر پہنچنے کی بجائے دُنیا (تناسخ) ہی میں پھنسے رہتے ہیں۔ یعنی بار بار پیدا ہوکر اپنے اعمال کے نتایج بھوگتے رہتے ہیں۔

پس

بروئے اُپنشد نجات (مُکتی) کے لئے دو باتوں کی ضرورت ہے۔

(۱) خدا کا صحیح علم اور اُس کی معرفت کے حصول کا طریقہ

(۲) ایسا مضبوط من (طبیعت یا قوتِ ارادہ) جو اندریوں یعنی حواس خمسہ اور اعضاء پر قادر ہو۔ تمام ہیچ خواہشات اور جذبات کو پائمال کر سکے۔ اور باوجود چاروں طرف کی ترغیبات کے راہ نیک پکڑ سکے۔ ایسے اشخاص کی بابت اُپنشد کہتی ہے کہ "جس سوار کا گاڑیبان علم حقیقی ہے اور باگ نیک و مضبوط من ہے۔ وہ منزل مقصود یا اُس از ہمہ برتر اور آخری مرتبہ یعنی وصل حقیقی تک پہنچ جاتا ہے"

نجات کی اس ترکیب کو صاف اور جامع الفاظ میں ذیل کا شلوک بتلاتا ہے :-
"دانشمند کو چاہیئے کہ اندریوں کو من کے - من کو بدھی کے بدھی کو روح کے - اور روح کو پرماتما کے ماتحت رکھے"!

اس کی تفسیر

اول ترکیب یہ بتلائی گئی ہے کہ اندریوں (حواس) کو من (طبیعت) کے تابع رکھنا چاہیئے - یا مغربی فلاسفی کے الفاظ میں "خواہشات و جذبات انسانی کو طبیعت کے ماتحت رکھنا لازمی ہے" اسی کو تمثیل بالا میں یوں بیان کیا گیا ہے کہ "گھوڑوں کو لگام دے کر باگ کے اشاروں پر چلنا سکھانا چاہیئے" بلا شک روحانی ترقی میں یہ سب سے پہلا قدم ہے - کیونکہ گھوڑے اگر باگوں کی پرواہ نہ کریں تو کوچبان کا اُن پر کوئی اثر نہیں رہتا اسی طرح اگر خواہشات و جذبات پر طبیعت قادر نہ ہو تو بدھی (عقل یا تمیز) کے احکام کی پرواہ نہ ہوگی -
دوسرا ڈھنگ یہ بتلایا گیا ہے کہ "من کو بدھی کے ماتحت رکھنا چاہیئے" یہ بڑا ضروری ہے کیوں کہ عقل من ہی کے ذریعہ سب پر حاوی ہو کر ٹھیک کام کرا سکتی ہے (جیسے کہ گاڑیبان باگوں کے ہی ذریعہ سے گاڑی کو چلا سکتا ہے) - اگر طبیعت عقل کے ماتحت نہ ہو تو عقل بیکار ہو جاتی ہے -

تیسری ترکیب یہ جتلائی گئی ہے کہ "عقل روح کے ماتحت
ہونی چاہئے"۔ تمثیلاً یوں کہا جا سکتا ہے کہ گاڑیبان کو سوار کا
خیر خواہ اور مطیع حکم ہونا اور گاڑی کے چلانے میں اُس کو صرف
اپنے آقا کا فایدہ ہی مد نظر رکھنا چاہئے جو بلاشک اسی میں ہے
کہ منزل مقصود تک پہنچنے میں پوری سرگرمی دکھائی جاوے۔
اسی طرح بدھی کو کام کراتے وقت روح کی اعلیٰ ترین ضرورت
پر (جو کہ سوائے وصل خدا اور کچھ نہیں ہو سکتی) نظر
رکھنی واجب ہے۔ ہمارے کام بڑے نہ کبھی ہوں تاہم وہ
دنیاوی ہونے سے کچھ فایدہ نہیں دے سکتے۔ جب تک عقل
حس کے ہاتھ میں کہ روحانی گاڑی کی باگیں ہیں روح کے
ماتحت نہ ہو۔

آخری تجویز یہ بتلائی گئی ہے کہ روح انسانی خدا کی فرمانبردار
ہونی چاہئے۔ مسافر کے سینہ میں منزل مقصود پر جلد پہنچنے
کی خواہش کی آگ بھڑکی ہوئی ہونی چاہئے۔ ورنہ کچھ نہیں
ہو سکتا۔ حواس۔ طبیعت اور عقل سب روح کے غلام ہیں
اگر روح خود ہی منزل مقصود پر پہنچنے کے لئے مستقل نہ
ہو تو سفر کبھی بھی پورا نہیں ہو سکتا۔ دنیا جس میں سے کہ
مسافر کو گذرنا ہے اس قدر ترغیبات سے پُر ہے کہ مضبوط
اور مستقل محبت الٰہی کی آگ اُن کو جلانے اور روح کو حصول
مدعا میں سرگرم رکھنے کے لئے از حد ضروری ہے کیونکہ اکثر
روحیں ان کا شکار ہو کر بار بار مرنے اور جینے کے چکر میں

پڑ جاتی ہے۔

اُپ نشد صحیح کہتی ہے "بے علم اور جاہل لوگ بچوں کی طرح حواس (اندریوں) کے پیچھے لگ کر موت کے جال میں پھنس جاتے ہیں۔ لیکن عقلمند اور غور و فکر کے عادی حیات دائمی (پرماتما) کو جان کر عوارضات دائمی کی تلاش نہیں کرتے"۔ (کٹھہ۔ باب ۴۔ آیت ۲)۔

آج کل سب سے زیادہ ہر دل عزیز مذہب وہی سمجھا جاتا ہے جس کے رو سے مکتی (نجات) آسان اور سب سے زیادہ سستی ہو۔ چنانچہ کتنا ہی بڑا گناہگار کیوں نہ ہو کسی خاص کتاب اور انسان یا شفیع پر ایمان لانے یا خاص نام کے وِرد (جاپ) یا زبان سے نکالنے یا کسی خاص دریا میں نہانے وغیرہ وغیرہ سے اکثر مذاہب میں مکتی مانی جاتی ہے۔ یہ صرف وید ہی ہے جو انسان کو ایسی فضول اور بیہودہ لوریوں سے طفل تسلی نہیں دیتا!!!۔

یہ ہرگز نہ سمجھنا چاہئیے کہ طریقہ متذکرہ آیات بالا آسان ہے دراصل بدیوں سے تنفر اور روحانی ترقی کا یہ ایک ہی زبردست طریقہ ہے جو اس اعلیٰ ترین معراج یعنی خدا رسی تک پہنچا سکتا ہے۔ تمام نفسانی جذبات اور خواہشات پر قابو پانا۔ سن (طبیعت) کی سخت کوشش سے انکو عقل کے ماتحت رکھنا۔ عقل کو روح کے اولیٰ ترین حکم کا پابند کرنا اور آتما کو پرماتما کا مطیع بنانا غرضیکہ علم حقیقی کو پا لینا (جو کہ ویدوں میں بھرا پڑا ہے) اور

اپنے تمام حرکات و افعال اُس کے مطابق کرنا سب ہی اُس
میں شامل ہیں - چنانچہ اگلا ہی شلوک اس طریق کی مشکلات
کو بڑے زبردست الفاظ میں بتلاتا ہے :-
"اوٹھو - ہوشیار ہو - نیکی کی طرف جاؤ - اور عارفوں کے پاس
جاکر علم حقیقی کو حاصل کرو - دانشمند اس راستے کو اُسترے کی
دھار جیسا تیز بتلاتے ہیں - اس پر چلنا بڑا ہی مشکل کام ہے"
یہ روحانی مرتبہ جسے موکش یا نجات شاستروں میں بتلایا گیا ہے
ایک ہی جسم میں نہیں مل سکتا بلکہ کئی جنموں کی کوشش
کا نتیجہ ہوتا ہے - مگر اس کا یہ مطلب نہیں کہ ایک جنم کے
کئے ہوئے افعال بیکار جاتے ہیں - بلکہ جب روح ایک
جسم کو چھوڑتی ہے تو دوسرے جسم ہی نہیں بلکہ اس کے
حصول علم کی طاقتوں کا بدی سے تنفر اور نیکی سے الفت
حتیٰ کہ اس سوکشم شریر یعنی جسم لطیف تک کا بھی جو روح
کے ساتھ رہتا ہے دار و مدار اس پیمانہ پر ہوتا ہے جو
اُس نے پہلے جسم میں تیار کیا ہے - گویا روح کی دوسری
پیدائش وہیں سے شروع ہوتی ہے جہاں کہ اس نے
پہلا جسم چھوڑا ہے - مشہور اور دلچسپ گیتا میں موت کو
پورانی پوشاک اوتار کر نئی پہننے سے تشبیہ دی ہے - اور
تمثیل ہذا میں روح کو یاتری (مسافر) قرار دیکر جسم انسانی
کو گاڑی بتلایا گیا ہے - اس لئے موت کیا ہے ؟ سوائے
اس کے اور کچھ نہیں کہ مسافر پرانی گاڑی کو جو کہ ٹوٹ کر بیکار

اور اس پاک سفر کو ختم کرنے کے لئے ناقابل ہو گئی ہو چھوڑ
کر نئی گاڑی بدل لے۔ مہربان مگر نیک باپ (خدا) نے روح
کو اپنے تک پہنچنے کا سفر طے کرنے کے لئے صرف ایک ہی
گاڑی نہیں دی ہے بلکہ اس کے ٹوٹ جانے یا ناقابل ہو
جانے پر نئی اور جدید سواری بھی مہیا کرنا رہتا ہے۔
اس طرح اگر دیکھا جاوے تو موت کا خطرہ ذرا بھی نہیں
رہتا۔ اور جیسی کہ دنیا کے غلام کو معلوم ہوتی ہے۔ یہ کچھ
خوفناک چیز نہیں رہتی۔ کیونکہ نئی طاقتوں اور قرب منزل
مقصود کی نئی امیدوں کے ساتھ یہ صرف نئی زندگانی کا
آغاز ہوتی ہے بشرطیکہ روح نے ناپاک افعال کی بدولت
ترقی کے موقع کو فی الجملہ گنوا نہ دیا ہو۔ یعنی روحانی سفر کی
اگلی منزل پر پہنچنے کے لئے یہ صرف گاڑی کی تبدیلی ہے۔
آج کل ریلوے کے سفر میں ٹرین کی تبدیلی ایک معمولی
بات ہے۔ ضرورت اس قدر ہے کہ مسافر نے جس ٹرین میں سوار
ہونا ہے اس تک ٹھیک وقت پر پہنچ جاوے اور صحیح
راستہ پر چلے۔ یہ دوسری بات ہے اگر روح جو کہ آزاد
وجود ہے بوجہ ناواقفیت یا منزل مقصود کی دانستہ پرواہ نہ
کر کے کسی تماشہ یا ترغیب میں جو دنیا میں چاروں طرف
ہیں پھنس جاوے۔ اور اس طرح شاہراہ بھول کر فضول
اور عارضی لذات کے گھنے جنگل میں بھٹکتا پھرے یا ایسا
مدہوش ہو جاوے کہ اپنی آزادی اور حصول علم کے اس

اس نادر موقع کو کھو بیٹھے۔ اور اس طرح حیوانی اجسام میں
پھنس کر اپنی بد افعالی کی سزا اور ناپاک خیالات کا مزا اس
وقت تک چکھتا رہے جب تک کہ پھر اس زیارت گاہ
کے سفر کے قابل نہ ہو جاوے۔
اس لئے مستعد اور خبردار ہو جاؤ اور رشیوں کی اس تنبیہ
پر دھیان دو:۔
"اٹھو ہوشیار ہو جاؤ نیکی کو اختیار اور علم حقیقی کو حاصل کرو۔
دانشمند اس راستہ کو اُسترے کی دھار سے بھی زیادہ تیز تلاتے
ہیں اس پر چلنا بڑا ہی مشکل کام ہے"
جھوٹی اُمیدوں اور فریب دہ خیالات سے اپنے آپ کو یہ
دھوکا مت دو کہ صرف کسی کتاب یا انسان کی شفاعت پر
ایمان لانے یا کسی معبد گاہ کی بجائے رب العالمین کے
پرستش کرنے یا کسی دریا میں نہانے سے وصال حقیقی
ملیگا۔ یہ صرف علم حقیقی۔ نیک چلنی۔ محبت آلہی سے سرشار
طبیعت۔ علم صحیح سے آراستہ عقل۔ تربیت یافتہ من۔ مضبوط
ارادہ اور قابو یافتہ جذبات ہی ہیں جن سے منصف ہو کر
انسان نجات کے صحیح راستے پر چل سکتا ہے۔
وہ صحیح راستہ کون سا ہے۔ اس پر بحث کرنے کے لئے
اس مختصر سے مضمون میں گنجائش نہیں وید جو کہ علم الہی
کے خزاین ہیں جنھیں قادر مطلق نے شروع میں خلقت
انسانی کے سرتاج چار رشیوں کے ذریعہ عطا فرمایا ہے اس

کے ایک ایک کُنہ سے لبریز ہیں۔" ان ہی ویدوں کی تعلیم کا پھیلانا آریہ سماج کا مقصد ہے"۔

اب ہم کٹھ اُپ نشد کی اس تمثیل کی مختصر سی تفسیر کو ختم کر کے ناظرین سے پوچھتے ہیں کہ کیا صرف اس ایک ہی سادہ مثال نے اُن تمام سوالات کا جواب نہیں دے دیا ہے جن سے کہ ہم نے اس مضمون کو شروع کیا تھا۔ بیرونی دنیا۔ مادی جسم۔ حواس و آلہ تعقل۔ من (قوت ارادی) روح اور خدا کے متعلق تمام عقدے کیا اس سے بخوبی حل نہیں ہو جاتے؟ اور کیا اس سیدھے سادے مگر جامع بیان نے ان تمام پیچیدگیوں کا جو ہر زمانہ اور ہر ملک میں دنیا کے بڑے سے بڑے دماغوں کو اُلجھن میں ڈالتی رہی ہیں۔یعنی ان سوالات کا کہ انسان گناہ کیوں کرتے ہیں؟۔گناہ سے چھٹکارا کس طرح ہو سکتا ہے؟۔ زندگی کیا ہے؟ موت کیا ہے۔؟۔ زندگی کا مقصد کیا ہے؟۔ وہ کس طرح حاصل ہو سکتا ہے؟ وصال حقیقی یعنی پرماتما کا درشن کس طرح ہو۔بخوبی قلع و قمع نہیں کر دیا ان مسایل کی بابت جو ایسی حد درجہ کی سادہ مگر عظیم الشان ایسی آسان مگر ہر پہلو سے مکمل۔ایسی مختصر مگر جامع۔ ایسی سنجیدہ مگر ایسی تشفی بخش تعلیم جسے کہ سادہ سے سادہ لوح اور اَن پڑھ تک فی الفور سمجھ جائے اور جو فاضل سے فاضل محقق کے لئے بھی پوری اطمینان دہ ہو۔کسی دوسرے مذہب کی کتابوں میں تلاش کرنا چڑیوں سے دودھ مانگنا ہے۔

ہم اپنے ناظرین کو خواہ وہ کسی مذہب سے تعلق رکھتے ہوں یقین دلاتے ہیں کہ اگر صاف دلی سے ویدک دھرم کی تلاش کی جاوے تو معلوم ہوگا کہ صرف یہی ایک دھرم ہے جو روحانی تسکین کے ساتھ صحیح دلایل کا مقابلہ بھی کرتا ہے - صرف یہی نہیں بلکہ ظاہر ہو جاویگا کہ سائینس اور فلاسفی مذہب کے خوفناک حریف نہیں بلکہ سچے اور وفادار خادم ہیں - اسی ویدک دہرم کی اصلی پاکیزگی کی بحالی اور تمام جعلی مسایل اور وہمی رواجات کی بیخ کنی کے لئے جو پورانک زمانے ہیں کسی نہ کسی طرح اس میں شامل ہو گئے تھے مشہور ریفارمر اور وید دہرم پرچارک سوامی دیانند سرستی نے اس قدر محنت شاقہ اٹھائی اور جانفروشی کی ہے پس اسی کو اس کی اصلی معراج پر پہنچانا آریہ سماج کا مشن اور پاک مدعا ہے

اوم - شانتی - شانتی - شانتی

اوم

آریہ سماج کے نیم

۱- سب ست وِدیا اور ست وِدیا سے جو پدارتھ جانے جاتے ہیں اُن
سب کا آدی مول پرمیشور ہے۔

۲- ایشور سچدانند سروپ- نراکار- سروشکتیمان نیائے کاری- دیالو- اجنما-
اننت- نروکار- انادی- انوپم- سرو آدھار- سرویشور- سرو ویاپک- سرو انتریامی
اجر- امر- ابھے- نِت- پوتر اور سرشٹی کرتا ہے- اُسی کی اپاسنا کرنی یوگیہ ہے

۳- وید ست ودیاؤں کا پستک ہے وید کا پڑھنا پڑھانا اور سننا سنانا
سب آریوں کا پرم دھرم ہے-

۴- ست گرھن کرنے اور است کے چھوڑنے میں سرودا اُدیت رہنا چاہیئے

۵- سب کام دھرما نوسار ارتھات ست اور است کو وچار کر کرنے چاہیئیں

۶- سنسار کا اُپکار کرنا آریہ سماج کا مکھیہ اُدیش ہے- ارتھات شاریرک
آتمک اور سماجک اُنتی کرنا-

۷- سب سے پریتی پوروک دھرما نوسار یتھا یوگ برتنا چاہیئے-

۸- اوِدیا کا ناش اور وِدیا کی وردھی کرنی چاہیئے-

۹- پرتیک کو اپنی ہی اُنتی سے سنتشٹ نہ رہنا چاہیئے- کنتو سب کی اُنتی
میں اپنی اُنتی سمجھنی چاہیئے-

۱۰- سب منشیوں کو سماجک سرو ہتکاری نیم پالنے میں پرتنتر رہنا چاہیئے اور
پرتیک ہتکاری نیم میں سب سوتنتر ہیں +